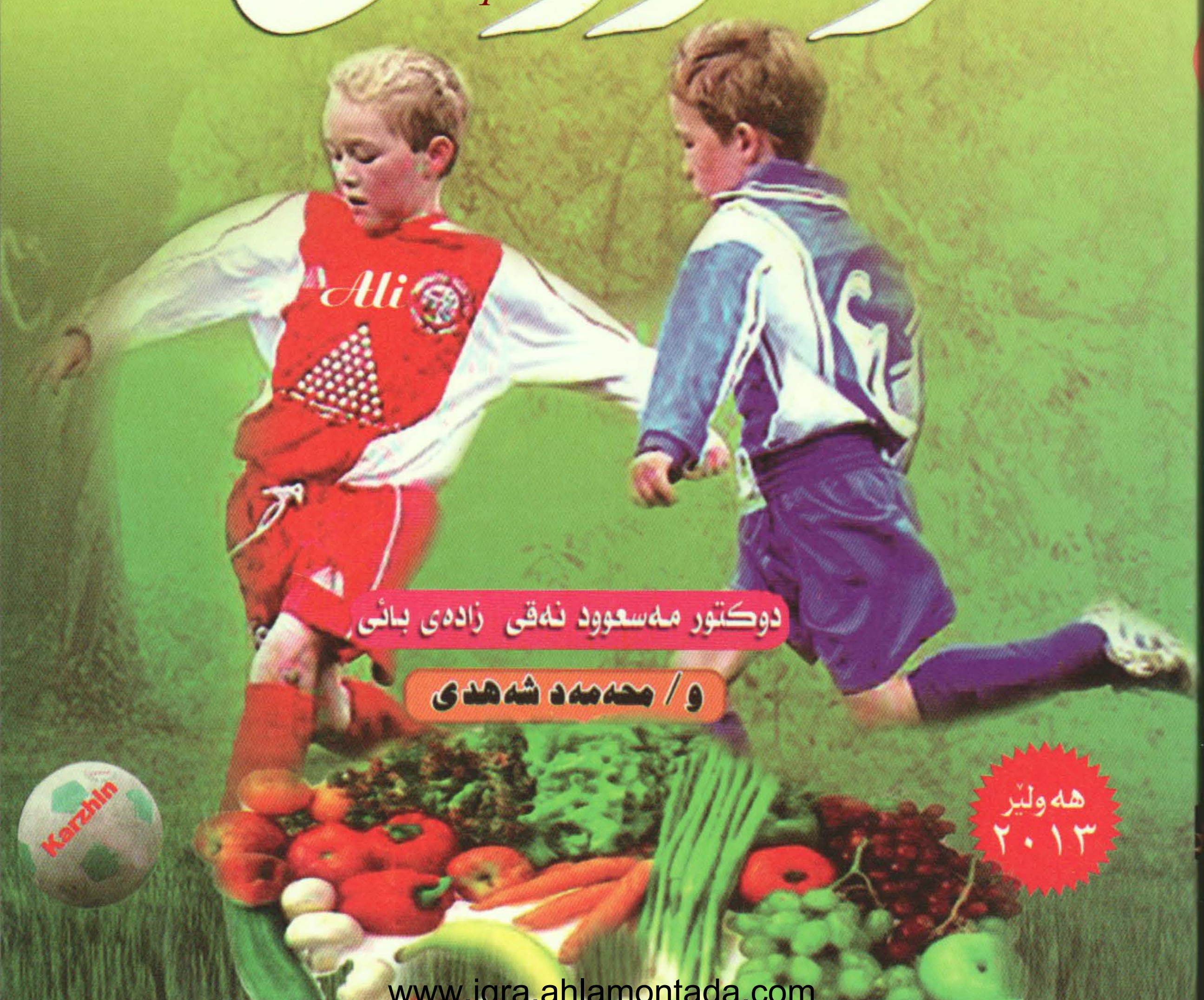
چاپی دووەم

خۆراک و وەرزش



دوکتور مەسعوود نەقی زادەی بائی

و/ محەمەد شەهدی

هەولێر
٢٠١٣

خۆراک و وەرزش

دوکتور مەسعوود نەقی زادەی بانی

وەرگێڕانی : محەمەد شەهدی

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی
ڕۆژهەڵات

خاوەنی ئیمتیاز
کەژاڵ ڕەفیق

سەرنووسەر
حەسەنی دانیشفەڕ

Email: shawyarmukri@yahoo.com
Mob: 0750 4440996
هەولێر - شەقامی (١٠٠) مەتری ڕیزی کارگەی دەرمانی میدیکا ئاوا

ناوی کتێب : **خۆراك و وەرزش**

نووسینی: **دوکتۆر مەسعوود نەقی زادەی بانی**

وەرگێڕانی: **محەمەد شەهدی**

تایپ : **ئەوین شەهدی**

تیـراژ : (٧٥٠) **دانـــە**

نـــرخ: (٣٥٠٠) دینـــار

شوێنی چاپ : **چاپخانەی رۆژهەلات / هەولێر**

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانەگشتییەکان ژمارە سپاردنی (٧٩٩)ی

سالّی ٢٠٠٩ ی پێدراوە.

بەڕێوەبەری هونەری دەزگا

سەلام محەمەد رەسول

پێرست

بەشی یەکەم

بنچینەی حەوتەم

بنچینەی هەشتەم

بنچینەی نۆهەم

بنچینەی دەیەم

بەشی دووەم

بەشی سێیەم

بەشی چوارەم

ماندوویی وشەکەتی لەناو وەرزش و رێگای چارەسەرکردنی

پێشەکی

وەرزش بەمانای چالاکی هەر تاکێکی کۆمەڵگە لە شوێنێکی دیاریکراو بۆ رکابەری، چێژوەرگرتن، سەرکەوتن، پێشکەوتن و لێهاتوویی یان تێکەڵاوێك لەمانەیە. لەم سەردەمەدا وەرزش لەجیهاندا هۆکارێکە بۆ ئاشنابوون و یەکگرتوویی کۆمەڵانی خەڵك و گرنگترین ئەرکی وەرزش ئەوەیە کە برایەتی و هاورێیەتی لەنێوان وەرزشوانان پێکبێنێت. هەرچەند رکابەری یەکترن، بەڵام لە دەرەوەی گۆرەپانی وەرزش و رکابەرییدا دەبێ وەکوو هاورێ سەیری یەکتر بکەن. وەرزش تێکەڵاوێك لە چالاکی فیزیکی ئاسایی و لێهاتوویی تاکە و وەکوو تەرفیە لە چوارچێوەی یاسا بۆ چێژ وەرگرتن و گەیشتن بە ئامانج و سەرکەوتنە. پێکهاتەی کەسایەتییەکان لەگەڵ لێهاتوویی جۆراوجۆری نەتەوەیەك، دەبێتە هۆی گەشەکردنی بوێری و ئازایەتی و لێهاتوویی ئەم نەتەوەیە. نامەوێ لەم پێشەکییەدا باس لە سوودەکانی وەرزش بکەم، چونکە لەناوکتێبەکەدا بەوردی باسی کراوە. ئەم کتێبە لە چواربەش پێکهاتووە کە لەهەربەشێکدا وێرای باسکردن لە قۆناغە جیاجیاکانی وەرزش، گرنگی خۆراك شی کراوەتەوە کە نەتەنیا بۆ وەرزشوانان و راهێنەران و قوتابیانی خۆشەویست سوودی دەبێت، بەڵکو خەڵکی ئاساییش دەتوانن سوودی لێوەربگرن.

خوێنەرانی بەرێز بەهۆی دەوڵەمەندی زمانی کوردی کە لە چەند زاراوە پێکهاتووە، هەوڵم داوە بە زمانێکی خۆمانەیی وشە پزیشکی و تایبەتییەکانی وەرزش بخەمە ناو رستە، هەڵبەت ناکرێ بێ هەڵە بێت. هەرئەمجۆرەی باسم کرد ئەمەش بۆ دەوڵەمەندی زمانی کووردی دەگەرێتەوە.

محەمەد شەهدی

بەشی یەکەم

١٠ بنچینەی پزیشکی وەرزشی

(پۆل ئەندرسۆن) ئەو کەسەیە کە بۆ یەکەم جار قورسترین کێشی بەرز کـردەوە، یـانی (٦٢٧) پاوند. ئەو پێش مەشق و راهێنان خواردنەوەیەکی تایبەتی دەخواردەوە. ئەو بە هێزی بازو و دەستەکانی دوو سێ کیلۆ گۆشتی تـازەی رێـك دەکووشـی و خوێنەکـەی لەگەڵ پەرداخێك ئاوە تەماتە تێکەڵ دەکرد و ئەو مەعجوونەی دەخواردەوە.

(میلوکرونتا) زۆرانبازی یۆنانی، کە لـە پێـنج ئۆلۆمپیـك یەکـەم هاتـەوە و کـەس نەیتوانی پشتی لە حەرز بدات، گۆشتێکی زۆری دەخوارد.

مەلەوانێك بەناوی (جیم مۆنتگۆمێری) براوەی چوار خـەلاتی زێـر لـە ئۆلـۆمپیکی ١٩٧٦، رۆژانە خواردنی بەیانیانی ٨ هێلکە و ١/٥ کگم گۆشتی بەراز و نانێك و ئاوی پرتەقاڵ بووە.

(دان کاردۆنگ) وەرزشوانی ماراسۆنی ئۆلۆمپی، بە شانازیەوە لە رادەیـەکی زۆر لـە خواردنی وەکوو دۆندرمە، سودا پاپ، کولیچەی شیرین دەدوا.

وەرزشوانی ماراسۆنی سیئۆل (کاتی ئـبرین) بـەیانیان خـواردنی نـەدەخوارد، تـەنیا رۆژانە ١٣٠٠ گەرمۆکەی وەردەگرت و کەمتر ساردی و شیری دەخواردەوە.

بە واتایەکی تر، زۆر پاڵەوان هەن کە سەبارەت بە خۆراکیان زۆر حەساسن.

"نانی دیترە" وەرزشوانی ماراسـۆن، وەرزشـوانی یەکـەمی ئـەمریکا، ٦٥٪ هـەتا ٧٥٪ وزەی وەرگیراوی رۆژانەی لە کاربۆهیدراتەکان دابین کردووە.

(دیۆ ئۆسکاف) کە لە وەرزشی بەرز کردنـەوەی ئاسـن ژمـارە پێوانـەیی بەدەسـتە، سیستەمێکی خۆراکی ئەو ٧٤٪ کاربۆهیدراتی بـووە کـە تـەواوی وزەی رۆژانـەی لـە برینجی قاوەیی، توفا، چەوریی کەم و ٢٠ دەنك مێوە و سەوزە دابیین کردووە.

وەرزشوانی ماراسۆنی ئۆلۆمپیـك (مارگـات گرۆسـی) سیـستەمێکی خـۆراکی لـە کاربۆهیدراتی داناوە (زیاتر لە ٦٠٪ وزەی وەرگـیراو) و هـەروەها خۆراکـەکانی وەکـو موفینی ئینگلترا، کەیکی برینج، مێوە و ماست، ئەو خواردنانەی کاربۆهیدراتیان

لەناو دایە و هەروەها مەواددی خۆراکی بە چەوریی کەمی خواردووە.

ئەو نموونانە نیشان دەدەن کە لەناو پاڵەوانەکانی ئێمەدا، خواردنی زۆر شێتانە باو بووە. ئەو پرسیارانەی کە بە شێوەیەکی سروشتی دێنە پێش ئەمانەن:

١ـ ئایا پاڵەوانان یان وەرزشوانانی لەش جوانی دەتوانن بە پاڵەوانییەتی بگەن یان لەشی ڕێك و پێك و بە هێزیان هەبێت، کاتێك سیستەمی خۆراکیان بە رادەی پێویستیەکانی ئاسایی لەشە؟

٢ـ سیستەمێکی خۆراکی باش بۆ ئەو کەسانە کە بە شێوەیەکی بەردەوام خەریکی مەشق و ڕاهێنان و پێشبڕکێن، چەندە؟

٣ـ ئایا بە بەرنامە مەشق و ڕاهێنان کردن دەتوانێت وەرزشوانان لە بەرامبەر خۆراکی خراپ (وەکوو کلسترۆلی خوێن، فشاری خوێن و نەخۆشییەکانی دڵ و هتد) بپارێزێت؟

لەو بەشە بەو پرسیارانە و پرسیاری دیکە دەربارەی بنچینەی خۆراکی وەرزشی وەڵام دەدەینەوە.

ئەو وتووێژە، پاڵێوراوێك لە نوێترین و بەرچاوترین توێژینەوە لەو بوارە دایە کە بۆ ئەو کەسانەی لە سەرەتای مەشق و ڕاهێنان دان و هەروەها پاڵەوانانیش دەتوانن کەڵکی لێوەربگرن.

وەبیر هێنانەوەی ئەو خاڵە گرنگە، کە توانای ئەنجامدانی مەشق و ڕاهێنانی سەخت و ئەنجامدانی دروستییان، زیاتر لە سیستەمی خۆراکی بە زیاتر ئەنجام دانیان بەستەیە. لە ڕاستیدا، زۆربەی پسپۆرانی خۆراکی وەرزشی بڕوایان وایە کە دروست خواردن، دوای زانیاری و ڕاهێنان، سێیەمین فاکتەرە کە بۆگەیشتن بە پاڵەوانی ڕۆڵی هەیە.

بەهەرحاڵ توێژینەوەکانیش ئاوا نیشان دەدەن کە پاڵەوانان دەتوانن هۆش و زانین و ڕاهێنانی خۆیان بە ئەنجامدانی ئەو دە بنچینەیە بە ڕادەیەکی باش و بەتوانا

بگەیەنن کە لە خۆراکی وەرزشی ئەو بەشەدا هاتووە.

ئێوە ناتوانن تەنیا بە خواردن ڕێگای خۆتان لە مەدالیای زێڕی ئۆلۆمپی نزیک بکەنەوە. بەڵام خۆراکی باش دەتوانێت بە شێوەیەکی ئاشکرا بەختی ئێوە زیاتر بکات. بەواتایەکی دیکە، چاوەڕوان مەبن کە خێرا بە زیاد کردنی ١٠ کیلۆ خۆراك لە سیستەمی خۆراکی بتوانن بە خێراترین شێوە رابکەن. مەگەر ئەوەیکە لەگەڵ خواردنی باش مەشق و ڕاهێنانی خۆتان بەرنەسەر. ئەوشتەی ئێوە دەتوانن چاوەڕوانی بن ئەوەیە کە سیستەمی خۆراکی باش یارمەتیتان دەدات هەتا هەر ڕۆژ بە نسبەت ڕۆژی ڕابردوو هەستێکی باشترتان هەبێت و ئەو بوارەتان بۆ دەرەخسێت کە سەخت تر مەشق و ڕاهێنان ئەنجام بدەن.

بنچینەی یەکەم

سیستەمێکی خۆراکی عاقلانەی باش، بناغەی نیشەکەتانە. (چاو لە خشتەی ١ـ١ بکەن). ئەمرۆژانە کێشەکانی خۆراکی لە کۆمەڵگای پیشەسازی هیچ پەیوەندیەکی بە کەم بوونی خۆراکەوە نییە، بەڵکوو بە زۆری خۆراك بەستەیە؟

هەر ئەو جۆرەی رادەی توشبوونی نەخۆشییەکانی تایبەت بە کەم خواردن کەم بۆتەوە (بۆ نموونە ئسکوروی بە هۆی کەم بوونی ڤیتامین C و یان پلاگیر بە هۆی کەم بوونی نیاسین)، بەڵام نەخۆشییەکانی تایبەت بە زۆر خواردن (زۆر خۆری) هاوسەنگ رانەگرتنی خۆراك، جێی ئەویان گرتۆتەوە.

هەشت هۆی بەرچاوی نەخۆشی و مردن لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پەیوەندیان لەگەڵ سیستەمی خۆراکی و زیاد خواردنەوەی شرووبەکانی کحولیەوە هەیە.

بەرچاوترین هۆی کێشەی خۆراکی ئەوان، هیچ پەیوەندییەکی لە نێوان خواردنی خۆراکەکانی چەور بە نسبەت خۆراکەکانی قەندیەوە نییە کە پەیوەندیان بە سەلامەتیەوە هەیە. ئەو سیستەمە خۆراکیە لەگەڵ ئەوەی سەلامەتی زیاد دەکات

(سیستەمی خۆراکی عاقلانه)، بۆ جوانی جوولەکان لەو وەرزشوانانەی کە لە یەك هەفتەدا ٣ هەتا ٥ جار و هەر جار ١٥ هەتا ٣٠ خولەك وەرزش دەکەن، پێویستە (خشتەی ٢ـ١).

بۆ ئەو پاڵەوانانەی کە لە پێشبڕکێیەکاندا بەشداری دەکەن (ئەو کەسانەی کە ڕۆژانە زیاتر لە یەك کاتژمێر مەشق و ڕاهێنان ئەنجام دەدەن) چەند جۆر سیستەمی خۆراکی لەگەڵ سیستەمی خۆراکی عاقلانە بە سوودن. (لە بەشەکانی دواییدا لەمبارەیەوە دەدوێین).

مەشق و ڕاهێنانی قورس، فشاری (پاڵەپەستۆ) خۆراکی تایبەت بە هۆی پێکهاتنی فشاری زیاد لە ماوەیەکی کورت دادەسەپێنێت کە ئەو مەسەلەیە داواکاری وزەیەکی زیاتر و قەند و ئاو و ئاسنی زیاتر پێك دێنێت.

هەرچەند کاتی چالاکی زیاتر بێت دەبێ بە هەمان ڕادەش چەوریی لەناو سیستەمی خۆراکی کەم بکرێتەوە و کەربۆهیدرات جێگای بگرێتەوە. کە خۆی بە کەڵك وەرگرتنی کەمتر لەو چەورییانەی کە دەبینرێن (وەکو مارگارین، ڕۆن، ڕۆنی سالاد، مایۆنێز و هتد)، مەوادی شیرەمەنی بە چەوریی زیاد (وەکو زۆربەی پەنیرەکان، شیر، کەرە، سەرتوێ و هتد)، گۆشتەکانی بە چەوریی زیاد (گۆشتە سوورکراوەکان، هەمبەرگەر، سۆسیس، گۆشتەکانی لە قوتوکراو و هتد) و خواردنی نانی زۆر و مەوادی وەکوو پەتاتە و دانەوێڵەی وەکوو لۆبیا و نۆك و هتد و مێوەکانی وشك و تەڕە و مێوە و سەوزەکانی تازە بە باشترین شێوە ئەنجام دەدرێت.

راهێنانی خۆراکی قارەمانان (پاڵەوانان)

لەگەڵ ئەوەی ڕەنگە چەند بابەتێك یان کتێبتان لەم بارەیەوە خوێندبێتەوە، بەلاّم کەمتر لە بارەی جۆری خواردنی خۆراك و خووگرتنی خۆراکی قارەمانان باس و

چاپ كراوه.

خشتەی ٣ـ١ چەند لێكۆڵینەوەیەك كە خۆراكی قارەمانـان شـی دەكاتـەوە، كـورت كراوەتەوە.

خشتەی ٣ـ١ ئامـاژە و روونـی كردۆتـەوە كـە جیاوازییـەكی بـەرپلاو لـە شـێوەی وەرگرتنی وزە لە نێوان وەرزشوانان (قارەمانان)دا هەیە. دیارە قارەمانان پێیـان خۆشـە لە وزەیەكی زیاتر كەڵك وەربگرن.

پاڵەوانانی بە بەژن و بالا و بەخۆوە كـە رۆژانـە چـەند كاتـژمێر خـەریكی مەشـق و راهێنانن (وەكوو یاریزانانی تـۆپی پـێ) پێویـستیان بـە وزەیـەكی زۆرتـرە. هـەروەها وەرزشوانانی كورتەبالا كە ناچارن بۆ مەشق و راهێنان مەودایەكی زۆر بپێـون (وەكـوو وەرزشوانانی گۆڕەپان و مەیدان و خلیسكێنە) ئەوانیش پێویستیان بـە وزەیـەكی زۆرە. ئەو وەرزشوانانەی كە ناچارن كێشیان لەژێر كێـشی ئاسـایی رابگـرن و بـە مەبەسـتی بەشدار بوون لە پێشبڕكێیەكانی وەرزشی كێشیان دێننـە خـوار (وەكـوو زۆرانبازەكـان، ژیمناسـتیك كارەكـان و وەرزشـوانانی یـاری ئاسـن و لەشـجوانی و .....) یـانی ئـەو وەرزشوانانەی كە لەگەڵ كێش سـەر و كاریـان هەیـە، دەیانـەوێ گەرمۆكـەی كـەمتر وەربگرن.

هەروەها لێكۆڵینـەوە نیـشانی داوە ئـەو وەرزشـوانانەی كـە ناچـارن كێـشیان كـەم بكەنەوە، بۆ كەم كردنەوە و كۆنترۆڵ كردنی كێشیان رێگای ناساڵم دەگرنەبـەر و دەبێتـە هۆی كێشەی جۆراوجۆر كە ئەوەش دەگەڕێتەوە سەر ئەوەی كـە زانیاریـان لەسـەر ئـەم مەسەلەیە نییە و لە زەرەر و زیانی ناگەن. زۆرانبازان بۆ كەم كردنەوەی كێـشیان بـەبێ وەبەرچاوگرتنی زانیاری پزیشكی، بونەتە هۆی ئەوەی پزیـشكان و پـسپۆڕانی وەرزشـی زیاتر ئاگاداری ئەو مەسەلەیە بن. ئـەو كەسـانەی كـە كێـشیان كـەم دەكەنـەوە، لـە حەمامی سۆنا، كەم خواردنەوەی ئاوەكان، جلی نایلۆنی بۆ كەم كردنەوەی ئاوی لـەش

کەڵك وەردەگرن.

هەروەها هەندێ لە وەرزشوانان بۆ زیاد کردنی میز و رشانەوە روو لە حەب و دەرمان دەکەن. دیارە ئەم حەب و دەرمانە بۆ سەلامەتی ژیانی وەرزشوانان ترسناکە و هەروەها بۆ پتانسیەلی لاوەکان کێشە دروست دەکات. وەرزشوانان دەبێ ئەوە بزانن کە وزەی پێویست لە چ جۆرە خواردنێك بەدەست دێت؟. چەورییەکان ٣٤٪ ، قەندەکان ٤٨٪ و پرۆتینەکانیش ١٨٪ وزەی پێویستی لەش دابین دەکەن. ئەو کەسانەی کە وەرزش دەکەن دەبێ زیاتر لە خەڵکی ئاسایی بایەخ بە خواردن و وزەی زیاتر بدەن. هەر ئەو جۆرەی که لە خشتەی ٣ـ١ دەبینن فرۆتین دابینکەری ١٢٪ هەتا ١٧٪ی وزەی وەرزشوانانە. بە شێوەیەکی مامناوەندی بە پێی کێشی لەش 1/5 gr / kg (یانی ١/٥ گرام لە هەر ١ کیلۆگەرەمدا)هەتا gr/kg ٢ پرۆتین بۆ وەرزشوانان پێویستە هەر چەند کە RDA (رێکخراوی سیستەمی خۆراکی ئەمریکا) رۆژانە ٠/٨ گرامی پرۆتینی بە پێی هەر کیلۆ کێشی لەش، پێشنیار کردووە. دیارە ئەو رادەیە نیشانەی جیاوازی نێوان رادەی پرۆتینی پێویست لە نێوان وەرزشوان و غەیری وەرزشوان نییە، بەڵام وەرزشوانان دوو بەرامبەر لە رادەی پێشنیاری RDA کەڵك وەردەگرن. خشتەی ٣ـ١ هەروەها نیشان دەدات کە چەورییەکان ٣٦٪ وزەی وەرزشوانان دابین دەکەن.

(قەندەکان) کاربۆهیدراتەکانیش ٤٦٪ لە وزەی پێویستی وەرزشوانان دابین دەکەن.

خشتەی ١ـ١ پێشنیارە بۆ زۆربەی خەڵك

چەورایی و کلسترۆل: چەوریی لە خواردنەکانتان کەم بکەنەوە و لەو خواردنانەی کە بەز و چەوریان کەمترە کەڵك وەربگرن. بۆ نموونە مێوەکان، سەوزەکان، ماسی، گۆشتی بێ بەز و خۆراکەکانی کەم چەوریی

وزە و کۆنترۆڵی کێش: بە کێشی ئاساییتان بگەن و بۆ راگرتنی دەبێ، ئەو وزە و هێز و تاقەت و توانایەی کە بەخواردن دێتە ناو لەش، لەگەڵ هێزێك کەلە لەش دەچێتە دەر بەرامبەر بێت. بۆ کەم کردنەوەی وزەی وەرگیراو، خواردنی ئەم خۆراکانەی

که گەرمۆکەیان زۆرە کەم بکەنــەوە (وەکـوو قەنـدەکان و چـەورییەکان و کحـول). بـە چالاکی و وەرزشی بەردەوام و ڕێك و پێك، زیاتر لە وزەی لەش کەڵك وەربگرن.

کاربۆهیدراتەکان: خواردنە ڕووەکەکان و سەوزە و میوەکـان لـە بەرنامـەی خواردنـدا زیاتر بکەن.

سۆدیۆم: خواردنی کەم خوێ بخۆن هەتا سۆدیۆمی ناو لەش هاوسەنگ بێت.

فلۆراید (فلۆئۆر): دەبێ ئاوی شار بە شێوەیەکی سروشتی، بـۆ پێـشگرتن لـە خـراپ بوونی ددان (فلۆئۆری) لەناودابێت.

شەکر: بۆ پێشگرتن لە خراپ بوونی ددان بە تایبەت لەناو منداڵاّن، کـەمتر شـیرینی وخواردنی زۆر شیرین بخۆن.

کالسیۆم: ئافرەتان پێویستیان بە کالسیۆم هەیە. دەبێ خواردنێك بخۆن کە کالسیۆمی لەناودایە (وەکوو خواردنەکانی شیرەمەنی بێ چەوریی)

ئاسن: منداڵ و مێرمنداڵ و هەروەها ئەو ئافرەتانەی سکیان هەیە زۆرتر پێویـستیان بە خواردنێکە کە ماددەی ئاسنی لەناو دایە (وەکوو گۆشتی بێ بەز، ماسی و دانەوێڵە کە ئاسنیان پێوە زیاد کراوە).

خشتەی ٢ـ١ خۆراکی وەرزشوانان

ڕادەی تەواوی کالەری وەرگیراو

ئاگاداری: پسپۆرانی خۆراك زیاتر وتوویژیان لـەبارەی ڕادەی گەرمۆکەیەکـە کـە لـە پرۆتین، کاربۆهیدرات و چەوریی دابین دەبێت. ئەو زانیارییە زۆر بە سوودە کە لە ژێرەوە ئاماژەیان پێکراوە:

یەك گرام کاربۆهیدرات == ٤ گەرمۆکە

یەك گرام پرۆتین == ٤ گەرمۆکە

یەك گرام چەوریی == ٩ گەرمۆکە

بۆ نموونە هەر ژەم خۆراکی ترێی بەدەنکەوە، ١١٠ گەرمۆکەی هەیە کە ٢٣ گرام کاربۆهیدرات و ٣ گرام پرۆتینی بەبێ چەوریی لەناودایە. بۆ بەدەست هێنانی رادەی وزە کە لە پرۆتین و کاربۆهیدرات و چەوریی دروست دەبێت، دەبێ رادەی وزەی بەدەست هاتوو لە هەر گرامیان، لە رادەی کێشیان (بەگرام) لە ماددەی خۆراکی (بەگرام)، جاران بکەی و بە دابەشکردنی ئەو رادەیە بەسەر تەواوی وزەی بەدەست هاتوو لە ماددەی خۆراکی، رادەی وزەی بەدەست هاتوو لە هەر یەك لە ماددەی دیاریکراو بەدەست دێت. بۆ نموونە:

٨٣/٦٪ = ١١٠: (٢٣×٤) = رادەی گەرمۆکەی بەدەست هاتوو لە کاربۆهیدراتەکانە.

١٠/٩٪ = ١١٠: (٣×٤) = رادەی گەرمۆکەی بەدەست هاتوو لە پرۆتینە.

٠٪ = ١١٠: (٩×٠) = رادەی کالەری بەدەست هاتوو لە چەورییە.

بۆ کەسێکی ئاسایی (خشتەی ٢ـ١ چاو لێبکەن) رادەی کەڵك وەرگرتن لە گروپەکانی خۆراکی جیاوازە کە دەگاتە ٢٢٪ هەتا ٧٢٪. سێ وەرزشوان لە نێوان ئەوانی دیکە کەڵکیان لە کاربۆهیدراتێکی زیاتر وەرگرتووە.

خشتەی ١ــ١ــ سیستەمی خۆراکی وەرزشوانانی ماراسۆنی لۆس ئانجلێس (٣٤٧کەس). لەو لێکۆڵینەوەیە بینراوە کە خۆراکی ئەو وەرزشوانانە چەوریی کەمتر و کاربۆهیدراتی زیاتری لە بەرامبەر خەڵکی ئاسایی هەیە. بە هەر حاڵ رادەی تەواوی ئەو وزەی کە لە کاربۆهیدرات بەدەست دێت کەمتر لەو رادەیە کە بۆ وەرزشوانانی گۆڕەپان و مەیدان (راکردن) پێویستە

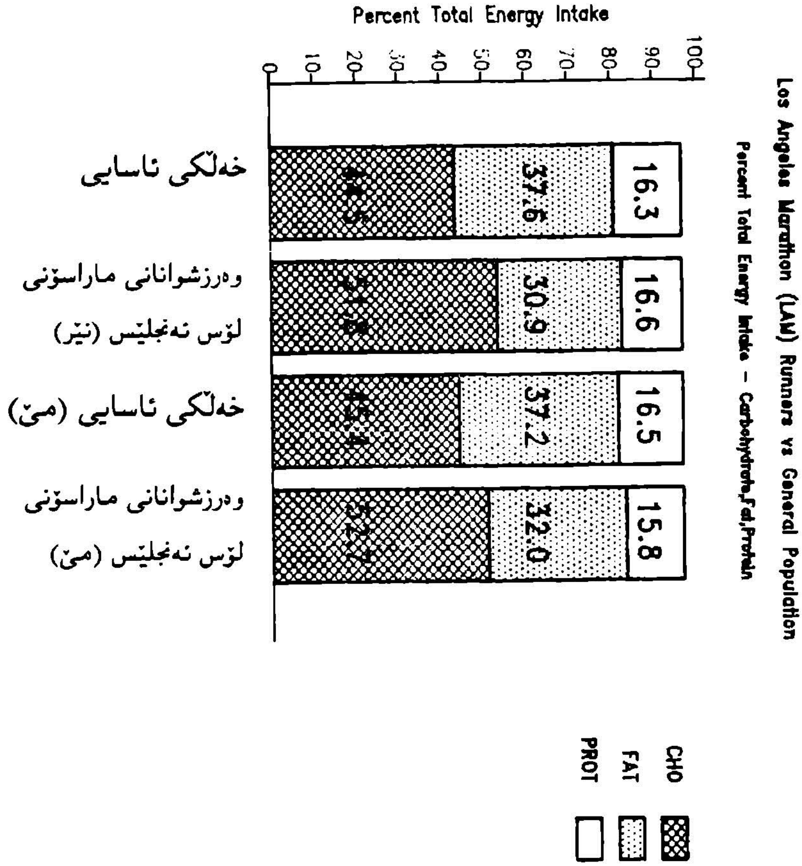
لێکۆڵینەوەیەکی باش لە سیستەمی خۆراکی وەرزشوانان و هاوسەنگ راگرتنی ڤیتامین و ماددە کانزاییەکان لەدەست دایە. لە لێکۆڵینەوەکانی نوێدا بەو

ئەنجامە گەیشتوون کە بە شێوەیەکی ئاسایی سیستەمی خۆراکی زۆربەی وەرزشوانان ڤیتامین و ماددە کانزاییەکان بەخۆیەوە دەگرێت کە زیاتر لە رادەی RDA*یە، چونکە ئەوان خۆراکێکی زیاتر دەخۆن. بە هەرحاڵ، لەگەڵ ڤیتامینێکی تەواو و ماددەی کانزایی لە سیستەمی خۆراکی ئەواندا، وەرزشوانان بە شێوەیەکی بەربلاو لە سیستەمەکانی خۆراکی تەواوکەر کەڵك وەردەگرن.

خشتەی ۳ـ۱ ــ خۆراکی وەرزشوانان کە لە یەکێك لە گۆڤارەکان ئاماژەی پێ کرابوو.

	کەسێکی مامناوەندی	سیستەمی خۆراکی باش	وەرزشوانی بە فشاری قورس
کاربۆهیدرات	٪٤٨	٪٥٥	٪٧٠
چەورایی	٪٣٤	٪٣٠	٪١٥
پرۆتین	٪١٥	٪١٥	٪١٥

RDA* (Recommended Daily Allowance) = رادەی پێشنیاری رۆژانەی رێکخراوەی خۆراکی WHO



ئاگاداری: بۆ سیستەمی خۆراکی وەرزشوانانی گۆڕەپان و مەیدان سەیری خشتەی ٤ـ١ بکەن

ئەوە روونە کە بەشێکی زۆر لەو وەرزشوانانەی کە دەبێ کێشی لەشیان رابگرن، رادەیەکی کەمتر لە ڤیتامین و ماددە کانزاییەکان کەڵك وەردەگرن، چونکە رادەی وزەی وەرگیراو تەواو نییە و هەروەها نزیك بە نیوەی ژیمناستیککاران و زۆرانبازان کەمتر لە دوو لە سێ بەشی RDAی لە ماددە کانزاییەکان و ڤیتامینەکانی

جۆراوجۆری پێویست کەڵك وەردەگرن.

لە راپۆرتێکی خۆراکی لە لێکۆڵینەوەیەکی سێ رۆژە لەسەر ٣٤٧ بەشداربووانی وەرزشی ماراسۆنی لۆسئەنجلێس (٢٩١ پیاو و ٥٦ ژن) کۆ کراوەتەوە. لەو لێکۆڵینەوەیەدا وەرگرتنی ڤیتامین و مادده کانزاییەکانی وەرزشوانان تەواو و زیاتر لە خەڵکی ئاسایی بووە. ئەو راپۆرتە رێنوێنی ئەوە دەکات کە بە شێوەیەکی عاقلانە لە سیستەمی خۆراکی کەڵك وەربگرین.

گەرمۆکەی وەرگیراو و رادەی وزەی لەکارکراو و پێکهاتوو لە کاربۆهیدراتی کەمتر لە رادەی پێشنیار، بۆ کاتی چالاکییەکانی بەردەوامی وەرزشی، ئەنجامی دەقی لێکۆڵینەوەی ماراسۆنی لۆسئەنجلێس لە خشتەی ٤ـ١ ببینن. ئەو ئەنجامە و ئەنجامی لێکۆڵینەوە لەسەر سیستەمی خۆراکی دیکەی وەرزشوانانی گۆڕەپان و مەیدان دیاری کراوە. وزەی وەرگیراو و کاربۆهیدراتی، هەر دوو کەمتر لە رادەی پێویستی وەرزشوانانی ماراسۆنە، بەڵام کەمێك زیاتر لە رادەی خەڵکی ئاساییە (خشتەی ٢ـ١ چاو لێ بکەن)

بە شێوەیەکی گشتی، زیاد بوونی وزەی لەکارکراو لەگەڵ زیاد بوونی کاتی ئەندازە گرتن (دیاری کردنی رێژە) بە Kcal/kg نیشان دەدرێت، بە واتایەکی دیکە، ئەو کەسانەی مەودایەکی زیاتر دەپێون، بۆ هەر کیلۆگرام لە کێشی لەش وزەیەکی زیاتر لەکار دەکەن. لە تەواوی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە رادەی خۆراکی دیاری کراوە، وەرگرتنی ڤیتامین و ماددەی کانزایی بەلانی کەم ٦٧٪ی RDA بووە.

بەشێك لە توێژەران پێشنیاریان داوە ئەوکاتەی کە خەڵك بەرنامەیەکی خۆراکی وەرزشی بۆخۆیان دادەنێن، خواردنیان باشتر پێ دەخورێت.

ئـەو زانیارییـــەی کـە لــە لێکۆڵینـــەوە دەربـــارەی وەرزشـــوانانی ماراســـۆنی لۆسئەنجلێس وەدەست کەوتووە نیـشانی داوە کـە بەشـێکی زۆر لـە وەرزشـوانان، سیستەمی خۆراکی ئێستایان بە نسبەت ساڵەکانی پێشوو جیـاوازی پێـوە دیـارە (خشتەی ٢ـ١ A و b).

بەشێوەی ئاسایی وەرزشوانانی ماراسۆنی لۆسئەنجلێس پێنج، شـەش سـاڵ بـوو رایاندەکرد و راهێنانیان ئـەنجام دا، ئـەوان گوتیـان بەنـسبەت سـاڵانی رابـردوو، بەرنامەی خۆراکیان گۆڕیوە و ئێستا خواردنەکانیان تایبەتن بـە سـەوزە، میـوە، هەموو دانەوێڵەکان، مریشك، ماسی و کەمتریش گۆشتی ماڵات، هێلکە، شەکر، خۆی و چەوریی دەخۆن.

دیارە پێویستی بە لێکۆڵینەوەی کۆنترۆڵ کراو و بەربلاو هەیە بۆ ئـەوەی دروسـتی ئەو بابەتە نیشان بدات.

زانیاری بەرنامەی خۆراکی وەرزشوانان و راهێنەران

توێژینەوەکانی survey دەربارەی زانیاری خۆراکی وەرزشـوانان و راهێنــەران نیشانی داوە کە بە شێوەیەکی گشتی وەرزشوانان و راهێنەران، زانیاری ئـەوتۆیان دەربارەی عیلم و زانستی خۆراکی وەرزشیدا نییە. لە توێژینەوەیەکدا، تەنیا ١١٪ لە راهێنەران زانیاریان دەربارەی خۆراکی وەرزشـیدا هـەبوو لـە کاتێکـدا ٧٣٪، پێشتر وایان دەزانی کە زانیاریان لەو بارەیەوە هەیە.

٨٦٪ لە راهێنەران زانیاری خۆراکیان بەکار هێناوە. دوو لە سـێی وەرزشـوانان زانیاری ئەوتۆیان لەسەر سیستەمی خۆراکی نەبووە.

وەرزش	وزەی رۆژانە	رادەی پرۆتین بە گرام	رادەی چەوریی بەگرام	رادەی کاربۆهیدرات بە گرام
هەواڵی پیاوان				
وەرزشی ئیسکی	٢٤٩٢ ـ ٥٥٠٠	١٣/١٥٣	٣٨/٢١٥	٤٩/٦٠٠
وەرزشی سێگان	٣٦٢٣ ـ ٦٤٠٠	١٣/ ١٣٠	٢٨/١٢٤	٥٩/٥٦٠
هەواڵی ژنان				
وەرزشی ئیسکی	٢٤١٤. ٣٩٦٤	١٤/١١٤	٤١/١٤٦	٤٢ /٣٣٣
مەلەوانی	٢٠٣٠ . ٤٠٠٠	١٥/٩٩	٣٨/١١١	٤٧/٣٠٩
وەرزشی سێگانە	١٥٠٠. ٣٥٠٠	١٣/٨٠	٣١/٨٥	٥٦/٣٥١
هەواڵی، بیّ هەواڵی ـ پیاوان:				
وەرزشوانانی				
تۆپی پیّ	٣٠٠.٥٠٠٠	١٥/١٤٠	٤٠/١٧٥	٤٥/٤٦٠
باسکە	٢٠٠٠ .٩٠٠٠	١٥/ ١٨٠	٤١/٢١٢	٤٤/٥٠٣
زۆرانبازی	١١٠٠.٦٧٠٠	١٤/١٥٩	٣٤/١٠٠	٥٢/٤٠٠
هەواڵی، بیّ هەواڵی ـ ژنان:				
وەرزشوانانی				
باسکە	١٩٠٠ . ٣٩٠٠	١٤/١٠٨	٤٠/١٤٥	٤٦/٢٧٩
بالە	١١٠٠ . ٣٢٠٠	١٦/١٠٣	٣٤/٩٥	٥٠/٣١٤
هێز و توانا و خۆڕاگری لەناو وەرزشوانانی پیاو				
غاردان	٣٥٠٠ . ٤٧٠٠	١٧/١٧٥	٣٦/٢٣٠	٤٧/٤٧٠
لەش جوانی	٣٥٧٥	٢٣/٢٠٠	٤٠/١٥٧	٣٦/٢٢١
هونەرەکان ـ پیاوان				
ژیمناستیك	٦٠٠.٤٣٠٠	١٥/٧٧	٤٠/٩٢	٤٥/٢٣١
بالرینەکان	١٧٤٠ . ٤١٠٠	١٧/١٢٢	٤٢/١٤٠	٣٨/١٣٠٠
هونەرەکان ـ ژنان				
ژیمناستیك	١٣٦٠ . ١٩٢٣	١٥/٦٩	٣٧/٧٦	٤٨/٢٢٥
بالرینەکان	٩٠٠ . ٢٩٠٠	١٥/٧٠	٣٤/٦٩	٥٠/٢٣٠

له لێکۆڵینەوەیەکی دیکە لەسەر ٧٠ ژنی تیپی زانکۆ، پلەی ئەزموونی زانیاری خۆراکیان بە شێوەیەکی مامناوەندی ٣٤٪ بوو کە لە پلەی کچانی غەیری وەرزشوانی زانکۆ باشتر نەبوو.

ئێستا زۆر کتێبی بە سوود کەوتۆتە ژێر چاپ و ئەو کەسانەی زانیاریان کەمە دەتوانن کەڵکی لێوەربگرن بە تایبەت هەندێ لەو کتێبانە تایبەتن بە راهێنەران و وەرزشوانان.

وەرزشوانان وەڵامی راوێژکارانی باشی خۆراکی دەدەنەوە و بە شێوەیەکی تایبەت فێر بوونە زیاتر لە کاربۆهیدراتەکان کەڵك وەربگرن لە کاتێکدا کەمتر کەڵك لە چەورییەکان و کلسترۆل وەردەگرن.

خۆراکی وەرزشوانانیش هەر وەکوو خەڵکی ئاساییە کە زۆرتر چەوریی لەناو دایە و کەمتر لە کاربۆهیدرات کەڵك وەردەگرن و جیاوازی پێوە دیار نییە. وەرزشوانان بە رادەیەکی تەواو لە ڤیتامینەکان و ماددە کانزاییەکان بۆ جەستە کەڵك وەردەگرن. وەرزشوانان دەبێ فێر بکرین کە زیاتر لە کاربۆهیدراتەکان کەڵك وەربگرن.

بنچینەی دووەم

زیاد بوونی وزەی وەرگیراو

ئەگەر کێشی لەش ئاسایی بێت و مەشق و راهێنان لە رووی زانستیەوە بێت، دەبێ ئەو وزەی وەرزشوان وەریدەگرێ، لەو کەسانە بێت کە وەرزش ناکەن و خانەنشینن، بۆئەوەی کێشی لەشیان بگاتە کێشێکی دیاری کراو.

ئەو وەرزشوانانەی کە وەرزش و راهێنانی قورس و بەماوە ئەنجام دەدەن

پێویستیان بە وزەیەکی زۆرتر هەیە. بــە هــۆی ئــەوەی ئــەو وەرزشــوانانە توانــای ئەنجامدانی حەرەکەی قورس و تونــد و تیــژیان لــە مــاوە و کــاتی دوور و درێــژدا هەیە، رادەی میتابولیسمی (زیندە گۆڕان) بناغەی ئەوانیش دەچێتە سەر.

لەو وەرزشوانانەی کە بەشێکی زۆر وزە لــەکار دەکــەن، کاتێــك چــالاکییەکانی فیزیکی زیاد دەبێت، کارکردی گەرمۆکە لە بەرامبەر هەر کیلۆگرام کێشی لــەش زیاد دەبێت. کە نیشان دەدات لە ماوەی پێشبڕکێیەکی پایسکل سواری لە ماوەی ٢٤ کات ژمێر بە مەودای ٤٣٠ مایل، یەك پایسکلّ سوار ٢٠١٦٦ گەرمۆکــەی سەرف کرد و لە لایەکی دیکە ١/١٩ کیلۆگرامی کێشی لەشی لەدەستدا، چونکە تەنیا ٥٤٪ وزەی پێویست لە ئاو و خۆراکی بەکار هاتوو دابین دەبێت.

ســێ هــۆی ســەرەکی دەربــارەی کــەڵك وەرگــرتن لــە وزەی زیــاتر لــەناو وەرزشواناندا هەیە.

* ٭ رادەی توانایی لە هونەرە وەرزشییەکان
* ٭ ئەنجامدانی کار بە زۆرینەی توانایی
* ٭ زیاد بوونی رادەی میتابولیسمی بناغە (خشتەی ٣ـ١)

تەنیا وەرزشوانان کەڵك لــە وزەیــەکی زیــاتر وەرنــاگرن، ئــەوان بەرنامەیــەکی تایبەتیان بۆ کەڵك وەرگرتن لە وزە هەیە کە لە بەرنامەی سیستەمی خۆراکیانــدا زۆر گرینگە. ئەگەرچی وەرزشوانانی وەرزشەکانی قورس و خۆڕاگر رادەیــەکی زۆر لــە وزە وەردەگــرن بــەڵام ئــەو وەرزشــوانانە بەشــێکی زۆر لــە گەرمۆکــەیان لــە ماوەیەکی کەمدا (زیاتر لە ٤٠٪ تەواوی وزەی رۆژانە کــەمتر لــە دوو ســەعات) لەدەست دەدەن.

خشتەی ٤ـ١ کورتەیەك لە لێکۆڵینەوەی سیستەمی خۆراکی لەسەر وەرزشوانانی ماراسۆنی لۆسئانجلیس

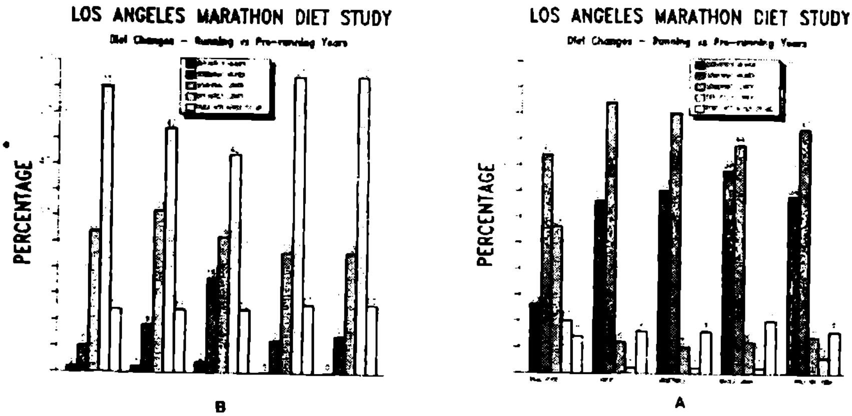
مەرالدی پیاوان

RDA met	٪Alco	٪Port	٪Fat	٪carb	kcal	km/w	Wt (kg)	N	Kcal/kg
--	٦	١٤	٤١	٤٠	٢٩٥٩	٦٥	٧١	٣٤	٤١/٧
--	--	١٦	٣٤	٤٩	٣٠٢٠	٧٧	--	٣٥	--
yes	٥	١٥	٣١	٤٩	٣٢٩٢	٩١	٦٨/٩	١٥	٤٧/٨
yes	--	١٤	٣٦	٤٩	٤١٢١	--	--	٩	--
yes	--	--	١٩	٢١	٦٠	٢٤٦/٨	٧٠	٧٠/٢	٢٥/٢

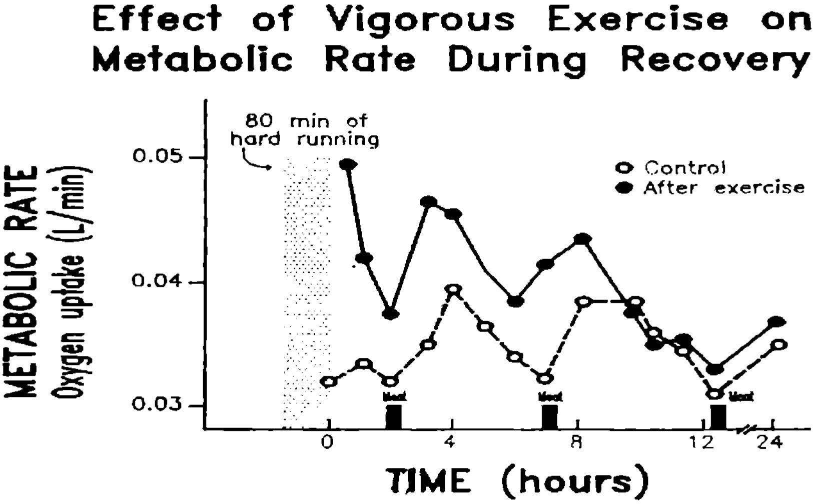
کەواتە وەرزشوانان دەبێ دوو خاڵی زۆر گرینگ وەبەرچاو بگرن.

١ــ لەکار کرنی زیاد لە گلیکۆژێنی ناو لەش، کەواتە کاربۆهیدراتێکی زیاتر پێویستە.

٢ــ رادەی ئارەقەی زیاد، کەواتە ئاوی زیاتر پێویستە و لەگەڵ ئەوەی رەنگە نەتوانین هاوسەنگی ئلیکترۆلیتی پێك بێنین.



خشتەی ٢ـ١ ــ وەرزشوانانی ماراسۆن لە پێشبڕکێیەکانی لۆسئانجلێس کە بە شێوەیەکی مامناوەندی بۆ ماوەی ٧/٥ ساڵ مەشق و راهێنانیان ئەنجام دەدا و لە قیاسێکی پێنج شیچوازی بۆ دیاری کردنی جۆری جیاوازیی لە سیستەمی خۆراکییان کەڵك وەردەگرت.



خشتەی ٣ـ١ لەدوای ٨٠ خولەك راكردنی خێرا و توند، رادەی میتابولیسم بۆ زیاتر لە ٨ كات ژمێر دەچێتە سەر و وزەی لەكار كراویش زیاد دەبێت.

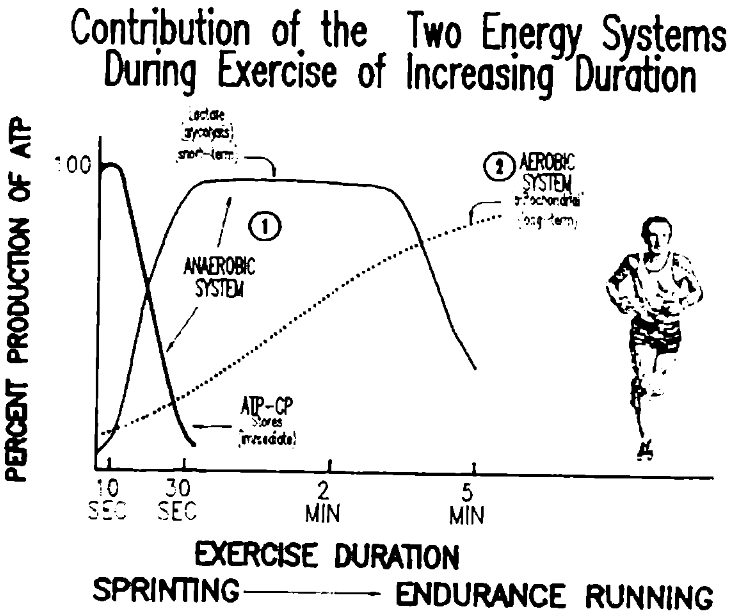
وزە و دروست بوونی ATP

گرژبونی ماسولكە كە بۆ هەر جۆرە وەرزش یان چالاكی لەش پێویستە، لە جوولەی ناو ماسولكە وەدەست دەكەوێ. وزەی پێویست لە حەرەكە و شكانی پەیوەندییەكانی فۆسفاتی پڕ وزەی ئادنۆزین تری فۆسفات بەدەست دێت.

ئەگەرچی ATP سەرچاوەی خێرا بۆ گرژبوونی ماسولكەیە، رادەی ATP ناو ماسولكە ئەوەندە كەمە كە دەبێ بەباشی و بەردەوام لەناو لەشدا كۆ بكرێتەوە ئەگینا دوای چەند چركە جوولەی لەش، توونڌ و خێرایی لەدەست دەدات. ATP

لەگەڵ دوو سیستەم سەر لەنوێ کۆ دەبێتەوە: سیستەمی بێ هەواژی (کە لە نەبوونی ئۆکسجین لە کۆی بچووك ATP-PC و ڕێگای لاکتات کەڵك وەردەگرێت) و لە سیستەمی هەواژی یان سیستەمی ئۆکسجین خواز.

دابەش کردنی دوو سیستەمی وزە لە ماوەی وەرزشی بەماوە



خشتەی ٤ـ١ سیستەمی وزەی بێ هەواژی، بۆ میۆفیلامینەکانی لەکاتی کار کردنی **ATP**، لە کۆی **ATP-Pc** و ڕێگای لاکتات یان گلیکولیز **ATP** وەدەست دێنێت. سیستەمی هەواژی **ATP** لەو میتۆکۆندریەی کە لە ئۆکسجین بۆ سوتاندنی کاربۆهیدرات و چەوریی پێویستە، دابین دەکات.

ئەو سەرچاوانەی ATP دابین دەکەن ئەمانەن:

١ــ سەرچاوەی ATP-Pc لەش بەشـێکی کـەم لـە ATP و CP (کـراتین فۆسـفات) کـۆ دەکـات و رایـدەگرێت. ماسـولکەکان دەتـوانن لـەو سەرچـاوەیە وەرزشەکانی وەکوو راکردنی خێرا و یاری ئاسن بە شێوەی ئەو کۆیەی کە زۆرینەی رادەی ATP هەتا ١٠ چرکە دابین دەکات، کەڵك وەربگرن.

٢ــ ریگای لاکتات: ATP بە خێرایی لە کۆی کاربۆهیدرات (گلیکۆژین) لـە ماسولکە دروست دەبێت، بـەلاّم ئەسـید لاکتیکـیش دروسـت دەبێـت. چـونکە ئەسـید لاکتیـك پێـك هاتەیەکـە کـە بـە کۆبوونـەوەی دەبێتـە هـۆی مانـدویی ماسولکەکان. دروست بوونی ATP لەو رێگایە لـە وەرزشـەکانی قـورس تـەنیا دەتوانێ ٣ ــ ١ خولەك وزە دابین بکات (لە وەرزشەکانی وەکوو راکردنـی ٨٠٠ و ٤٠٠ مەتر، مەلەی ١٠٠ مەتر و بۆکسێن).

٣ــ سیـستەمی ئۆکـسجین خـواز: ئـەو سیـستەمە کـە دەتـوانێ لـە ئەسـیدە چەورەکان کەڵك وەربگرێت، ئارام تر لـە دوو سیـستەمی دیکـە ATP دروسـت دەکـات، بـەلاّم سەرچـاوەیەکی گـەورە لـە وزەیـە. کـۆی وەرگـیراوی چـەوریی و کاربۆهیدراتەکانی لەش بۆ پێنج رۆژ وەرزشی بەردەوام، زیاتر لە رادەی پێویـستە، بـەلاّم ئۆکـسجینیش پێویـستە و ئـەوە خـۆی نیـشان دەدات کـە بۆچـی لـە وەرزشـوانێکدا کـە رادە و توانـای لـەکارکردنێکی کـە بـەو سەرچـاوەیە لـە وزە بەستەیە، زۆر گرینگە. سیستەمی ئۆکسجین خواز سەرەکی تـرین پێـك هێنـەری ATP لەو چالاکیانە دایە کە زیاتر لە ٣ خولەك دەخایەنێت. لەو جـۆرە حاڵـەدا

وەکوو ماراسۆن ۲٦/۲ مایل لەو ڕێگایــە بــۆ دابــین کردنــی دەقــی ATP بــاس دەکریت. سیستەمەکانی هەواژی و بیّ هەواژی یەك بــە دوای یــەك کــار دەکــەن. کاتێك کە ڕادەی چالاکی زیاتر لە توانای سیســتەمی جوولّەی خــوێن بــە شــێوەی هەناسە دەبێت کە دەیانەویّ ئۆکسجینی تەواو پێك بێنن، خانەکانی ماسولکە بــۆ دروست کردنی ATP بۆ ڕێگای لاکتات پەنا دەبەن. کاتێك ئەو پەنا بردنــە زۆر زیاد دەبێت، ڕەنگە کۆی (زەخــیرە = ئــەنبارکراو) گلیکــۆژێن تــەواو بــن و کــۆی ئەسید لاکتیکیش دەبێتە هۆی ماندوو بوونی ماسولکەکان.

خشتەی ٥ـ١ یەك بە دوای یەکی چەرخەی هەواژی، بــە شــێوەی پــالێوراو بــیّ هەواژی نیشان دەدات. لەو وەرزشانەی کە لە هەر دوو سیستەم کەڵك وەردەگیرێن (وەکوو بۆکسێن)، بەرنامەی مەشق و ڕاهێنان بە جۆرێك دەبیّ کــە توانــای هــەر دوو سیستەم زیاد بێت.

هەر ئەو جۆرەی کە لــە خــشتەی ٦ــ١ دەبینــریّ، لــەش کۆیــەکی کــەمی لــە کاربۆهیدرات هەیە (۱۸۸۰ گەرمۆکە). تەواوی ئەو کۆیــە بــە شــێوەی گلــوکزی خــوێن (۸۰ گەرمۆکــە)، گلیکــۆژێنی جــەرگ (۳٥۰ گەرمۆکــە) و گلیکــۆژێنی ماسولکە (١٤٥۰ گەرمۆکــە) دابــەش بوونــە. لەلایــەکی دیکــە، کــۆی تــەواوی چەوریی ١٤٢٨٤٤ گەرمۆکەیە.

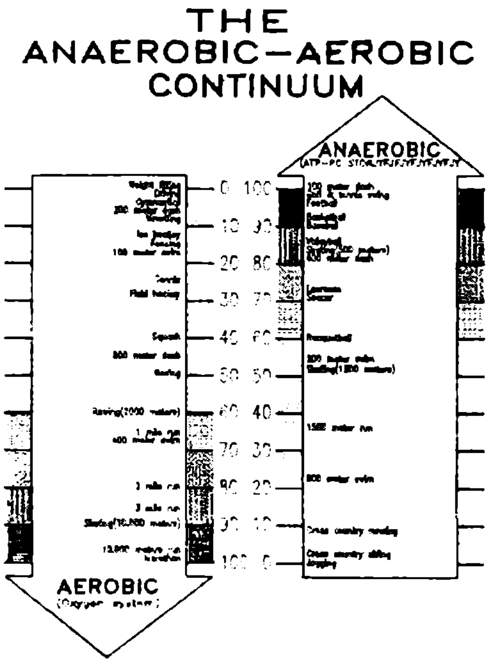
هۆکاری ئەو وزەی کە جۆری سوتانی لەکارکراو بۆ دروست بوونی ATP دابــین دەکات، چەوریی و کاربۆهیدرات یانی بۆ سووتانی سەرەتایی وەرزشی بەردەوامن. پرۆتینیش سەرچاوەیەکی بچوکی سووتانە.

سێ ڕێگا بۆ دابین کردنی جۆری سوتانی سەرەتایی ـــ چەوریی یان کاربۆهیدرات ـــ بۆ دروست بوونی ATP کەڵکی لێی وەردەگیرێت.

١ ـــ توند و تیژی و کاتی وەرزش: ئەو وەرزشانەی کە توند و تیژی و کاتیان کەمە (وەکوو پێشبڕکێیەکانی ڕەزمی و ڕاکردنی خێرا) سەرەتا پێویستیان بە کاربۆهیدراتە، لە سیستەمی هەواژی (بێ ئۆکسجین) کەڵك وەردەگرن. کاربۆهیدرات تەنیا سوتەمەنییەکە کە دەتوانرێ بە شێوەی بێ هەواژی لەکار بکرێت.

هەر ئەو جۆرەی کە توندوتیژی چالاکی کەم دەبێت و کات زیاد دەبێ (وەکوو ڕێ پێوان) چەوریی دەبێتە سەرچاوەی سەرەکی سووتان. کاربۆهیدرات ئێستاش کەڵکی لێوەردەگیرێت، بە تایبەت لەکاتی دەست پێکردنی سەرەتایی وەرزش. خشتەی ٧ـ١ کەڵك وەرگرتن لە سوتەمەنیەکانی میتابولیك لەلایەن ماسولکەکان لە توند و تیژییەکانی جۆراوجۆری وەرزش بە شێوەیەکی پاڵێوراو نیشان دەدات.

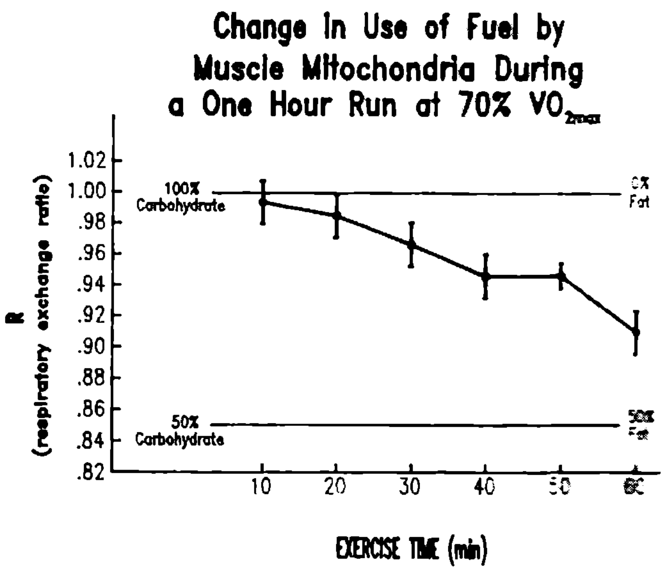
لەکاتی وەرزشی دوورودرێژ و بەماوە سەرەتا ڕادەی کەڵك وەرگرتن لە کاربۆهیدرات لەسەرەوەیە. کاتێك چالاکی لەش بەردەوامە، چەوریی زیاتر بۆ دابین کردنی وزەی ماسولکە لەحاڵی چالاکیدا کەڵکی لێوەردەگیرێت.



*خشتەی ٥ـ١ لە کاتێکدا کە بۆ راکردنی ١٠٠ مەتر بارودۆخێکی تەواو بێ هەواژی و ماراسۆنیش بارودۆخێکی تەواو هەواژی وەبەرچاو دەگرن، لە زۆربەی چالاکییەکانی دیکەی **ATP** کەڵك وەرگیراو لەهەر دوو سیستەم وەدەست دەکەوێت.*

وەرزشوانان دەبێ بەنسبەت پێویستیەکانیان بە هەردوو سیستەم مەشق و راهێنان ئەنجام بدەن تا خووی پێوە بگرن.

٢- حاڵەتی ڕێك و پێکی و لەش جوانی: لەگەڵ زیاد بـوونی گۆرانکـاری لـەش بەرەو جوان بوون لە هەر چالاکی لەشدا، زیادە کـەڵك وەرگـرتن لـە چـەوریی بـۆ دروست کردنی ATP هەیە کە کۆکراوەیەکی کەم لە کاربۆهیدرات کۆ دەکاتـەوە و ڕێژەی لاکتات کەم دەکاتەوە. کەڵك وەرگرتنی زیاتر لە کۆکراوەی چەوریی (کـە نادیارە) توانایی بە وەرزشوان دەبەخشێت تا پـێش ئـەوەی کـۆکراوەی گلیکـۆژێن تەواو بێت چالاکی خۆی دەست پێبکاتەوە.



خشتەی ٦ـ١ گۆرانکاری لە لەکارکردنی سـووتەمەنی لـەماوەی یـەك کاتـژمێر ڕاکردن لە ٧٠٪ لە VO2 زۆرینە بەدەست میتوکۆندری خانەی ماسولکەکان. لەماوەی ئەو پشکنینە ماسولکە بەرەبەرە چەوریەکەی زیاتر بۆ دروسـت کردنـی ATP بەکار دێت.

٣ــ سیستەمی خۆراکی پێشوو: لەسەرەتای سەدەی بیستەم بەدیارکەوت کە هەرچەند سیستەمی خۆراکی پێش وەرزش کردن پڕ لە کاربۆهیدرات بێت، ئەوکات کاربۆهیدراتێکی زیاتر لەچالاکی لەش بۆ دروست بوونی ATP بەکار دێت. لەگەڵ سیستەمێکی خۆراکی پڕ لە چەوریی، لە چەورییەکی زیاتر کەڵك وەردەگرێت. سیستەمی خۆراکی و زەرەر و زیان و جۆر و ڕێگاکانی بەتەواوی شی دەکرێتەوە

بنچینەی سێیەم

لە کاربۆهیدراتێکی زیاتر کەڵك وەربگرن (٥٥ هەتا ٧٠ لەسەدی سیستەمی خۆراکی)

کەڵك وەرگرتن لە سیستەمێکی پڕکاربۆهیدراتی گرنگترین بنچینەی خۆراکییە. هەم بۆ لایەنگرانی لەش سازی و لەش جوانی و هەمیش بۆ وەرزشوانانی بەشی خۆڕاگری و هێز و توانا. کۆکراوەکانی کاربۆهیدراتی لەش (گلیکۆژێن) یەکجار بەرچاون، چونکە ئەوان سەرچاوەی سووتەمەنی سەرەتایی بۆ ماسولکەکانن کە لەحاڵی ئیش و کار دانە. کاتێك رادەی گلیکۆژێنی ماسولکە زۆر کەم بێت، توانایی بۆ چالاکی لەش کەم دەبێتەوە و تاك (وەرزشوان) هەست بەماندوویی و شەکەتی زیاتر دەکات و زیاتر و خێراتر تووشی پێکان دەبێ. رەنگە وەرزشوان لە مەشق و راهێنانی قورس پێویستی بە زیاتر لە ٨ گرام کاربۆهیدرات لە بەرامبەر هەر یەك کیلۆگرام کێشی لەش لە سیستەمی خۆراکی رۆژانەدا هەبێ کە ئەو

رادەیە، لانی کەم ٧٠٪ی تەواوی وزەی کەڵك وەرگیراوی لەش پێك دێنێت.

خشتەی ٦ـ١ کۆکراوەی مەوادی سەرەتایی لە کەسێکی ئاساییدا

Table 9.6 Substrate Stores of a "Normal Man"

Fuel	Weight (Kg)	Energy (Kcal)
Circulating Fuels		
Glucose	0.020	80
Free fatty acids	0.0004	4
Triglycerides	0.004	40
Total		124
Tissue Stores		
Fat		
adipose	15.0	140,000
intramuscular	0.3	2,800
Protein (muscle)	10.0	41,000
Glycogen		
liver	0.085	350
muscle	0.350	1,450
Total		185,600

Source: See references 8,46,47.

خشتەی ٧ـ١ چۆنییەتی توند و تیژی چالاکی و رادەی سوتەمەنی کە ماسولکە کەڵکی لێوەردەگرێت، دەخاتە ژێر کاریگەری؟

(جۆری) ڕادەی سووتەمەنی کەڵك وەرگیراو	توند و خێرایی وەرزش
زۆرترین، کۆکراوەی چەوریی ماسولکە	کەمتر لە ٣٠٪ Vo2* زۆرینە
چەوریی و هەروەها CHO	٦٠٪ ـ ٤٠٪ Vo2 زۆرینە
زۆربەی CHO	٦٥٪ Vo2 زۆرینە
لانی کەم بەشێوەیەکی تەواو لە CHO	٨٠٪ Vo2 زۆرینە

* زۆرینەی (Vo2 max) زۆرترین توانایی بۆ خاوێن کردنەوەی ئۆکسجین

ڕۆڵی کاربۆهیدرات لە چالاکییەکانی قورس

ئاشکرا بوونی ڕۆڵی کاربۆهیدرات (قەند) CHO لە زیاد بوونی توانایی کار و چالاکی لە ساڵی ١٩٣٩ دەستی پێکرد، یانی کاتێك کە توێژەرانی ئەسکەندەنافیا نیشانێك لە چالاکیان لەسەر جۆرێـك سـووتەمەنی کـە ماسـولکە کـەڵکی لێـی وەردەگرێ پەیدا کرد (دۆزیانەوە). ئەوان بەو شـتە گەیـشتن کـە کاتێـك چـالاکی ماسولکە زیاد دەبێت، بەشی CHOی لەکارکراویش زیاد دەبێت یـانی CHO زیاتر کەڵکی لێوەردەگیرێـت.

ڕێگای نموونە هەڵگرتن لە ماسولکە بە سرنج لەساڵی ١٩٦٢ ئەو ئیمکانەی بـە توێژەران دا کە ئەو دەسکەوتەیان لەگەڵ ڕادەی دروسـتی گلیکـۆژێنی خانـەکانی لەش یەکسان کرد. چەند پـشکنینێك کـە توێـژەرانی ئەسـکەندەنافیا ئـەنجامیان دابوو، نیشانیان دا کە توانایی ئەنجامی چالاکیەکان ٨٠٪ ـ ٧٠٪ لـە زۆرینـەی Vo2، لەگەڵ ڕادەی گلیکۆژێنی پێش لە چالاکی پەیوەندی هەیە.

ئەم رۆژانە چەندین بنچینە روون کراونەوە کە بە پەیوەندی نێوان چالاکی و CHO خۆراکی و هەروەها ماسولکەی گلیکۆژێنی بەستەنە.

* کۆکراوەی گلیکۆژێنی لەش لە چالاکیەکانی سەخت، دورو درێژ و بەردەوام (وەکوو راکردن، مەلە و پایسکل سواری) یان لەو چالاکییانەی کە مەودایەك، بەیناوبەین یانی لە سیستەمی هەوازی ـــ بێ هەوازی کەڵك وەردەگرن وەکو وەرزشی باسکە، هۆکی سەر شەختە و هەروەها راکردنەکان رۆڵێکی بەرچاوی بەئەستۆوەیە. هەرچەند توند و تیژی چالاکی زیاتر بێت، کارکردی ماسولکە، زۆرتر بەستە دەبێت بە گلیکۆژێن. (خشتەی ٧ـ١ چاو لێ بکەن).

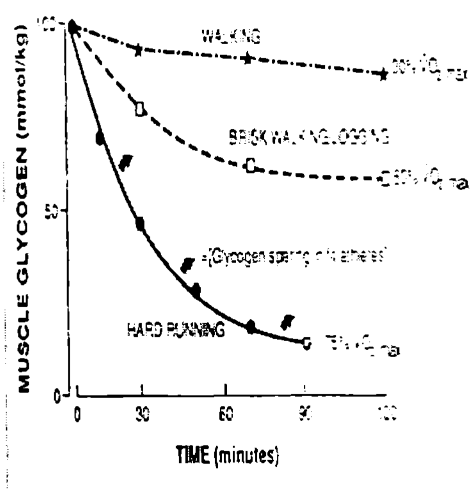
* لە ٨٥٪ - ٧٠ لە Vo2 زۆرینە، نزیکەی تەواوی ATP پێویست لە گلیکۆژێن دابین دەبێت.

بۆ نموونە دوو کاتژمێر پایسکل سواری لە پلەی چالاکی بەرامبەر بە ٣٠٪ لە Vo2 زۆرینە، تەنیا تا رادەی ٢٠٪ لە گلیکۆژێنی ماسولکەی کەم دەکاتوە لە کاتێکدا ئەگەر هەر ئەو کارە لە ٧٥٪ لە Vo2 زیاتر بێت، ئەو کات گلیکۆژێن بە تەواوی لەناو دەچن.

- بە هۆی کۆکردنەوەیەکی کەم لە (CHO) لەناو لەش (بڕواننە خشتەی ٦ــ١)، لەش لە رێگای جۆراوجۆر بە نسبەت چۆنییەتی کەڵك وەرگرتن لەو کۆکراوانە، هەتا زۆرترین رادە بەرامبەر (یەکسان) بوونە. پەروەردە کردنی تاقەت و خۆڕاگری، ئەنجامەکەی ئی زیاتر بوونی گلیکۆژێنی ماسولکەیەکە کە لەناو وەرزشواناندا هەیە و دوو بەرامبەر لە خەڵکی

ئاسایییە، هەروەها ئەو کارە دەگەڕێتەوە سەر کـەڵك وەرگرتنـی زیـاتر لـە چەوریی لەهەر چالاکیەکی کە گلیکۆژێن بە بێهودە لەدەسـت ڕۆیـشتبێت. بەواتایەکی دیکە ئەو کەسانەی وێك چونێکی هەناسـەییان هەیـە، لەهـەر چالاکییەك کە گلیکۆژێنی لەدەست ڕۆیشتوو لە چەوریيەکی زیـاتر کـەڵك وەردەگرن، کۆکراوەکانی دیکەی گلیسرید لـە ماسـولکەکان هـەتا ڕادەی ۱۰۰٪-۷۵٪ زیاد دەبن. (بڕواننە خشتەی ۷ـ۱)

Relationship Between Intensity
of Exercise and Fitness Status
with Use of Glycogen During Exercise



خشتەی ۷ـ۱ بە زیاد بوونی توند و تیژی چالاکی، خانەی ماسـولکە گلیکـۆژێنێکی زیـاتر دروست دەکات. لەویاڵەوانانەی کە چالاکی هەناسەیان پێك دەچێت حەز بە کەڵك وەرگرتنـی کەمتر لە ماوەی هەر چالاکی لەدەست چووی و گلیکۆژێنی هەیە

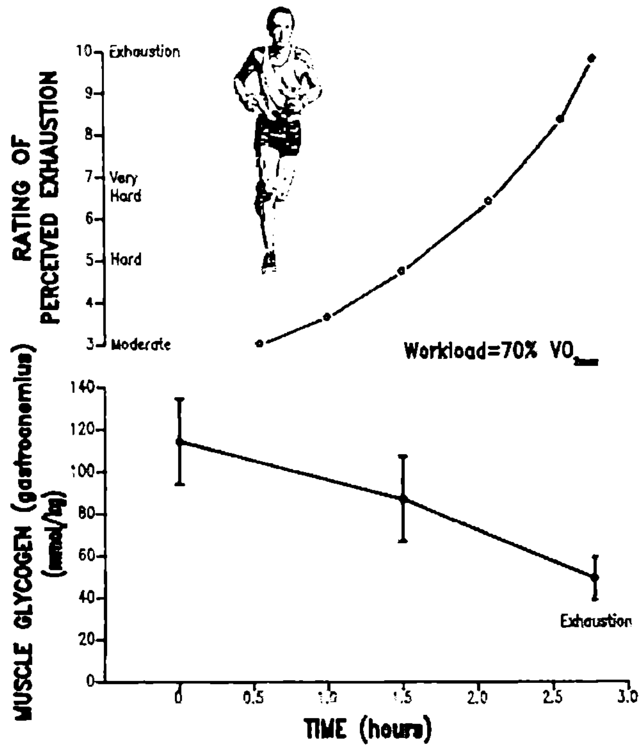
پەیوەندی نێوان توند و تیژی چالاکی لەگەڵ کەڵك وەرگرتن لە گلیکۆژێن لەماوەی چالاکیدا

* ئارەقەی توند و خێرا لە چالاکی سەخت و دژوار و دور و درێژ دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی گلیکۆژێنی ماسولکە. کۆکراوەی CHO، نیشانەی کەم کردنەوەی هێز لە رکابەری وەرزشییە کە زیاتر لە ٦٠ خولەك دەخایەنێت (بڕواننە خشتەی ٨ ـ ١)

لەراستیدا ئەسید لاکتیك و یۆنە هایدرۆژەنەکان دەبنە هۆی ماندەیی لەش.

کاتێك کە گلیکۆژێنی ماسولکە کەمە، ناتوانین ئیشی سەخت و دژوار بەباشی ئەنجام بدەین. وەرزشوانانی ماراسۆن بۆ کەم کردنەوەی ماندویی و ژان، کە لەکەم بوونەوەی گلیکۆژێنی ماسولکە پێك دێت بە دەست و قاچ وەردەگەرێنە دار و دەرگا و دیوار، لێرەدا واپێدەچێت داواکارییەکی بە زۆری، بۆ شکانی گلیکۆژێنی ماسولکە لە چالاکیەکانی توند و خێرادا هەیە. شکانی چەوریی ناتوانێ پێویستیەکانی میتابولیکی لە چالاکیەکانی زۆرتر (٦٥٪ - ٥٠٪ لە Vo2 زۆرینە) دابین بکات. بەواتایەکی دیکە کاتێك کە گلیکۆژێن کەم و لە خوارەودیە، وەرزشوان توانای وەرزش کردنی بە خێرایی و توند و تیژی سەرتر لە (٦٥٪ - ٥٠٪ لە Vo2 زۆرینە) نابێت.

CHO ٥٪ زۆرتر لە چەوریی (بە یەك لیتر ئۆکسجینەوە) وزە دروست دەکات

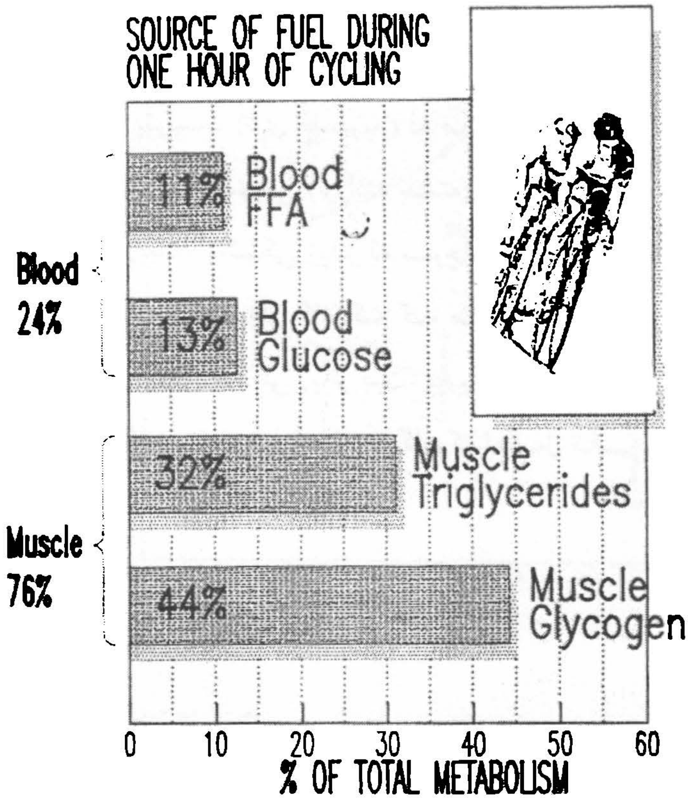


خشتەی ٨ ـ١ نۆ لە وەرزشوانی ماراسۆن بۆ نزیکەی ٣ کاتـژمێر لـە (٧٠٪ بـە Vo2 زۆرینە) رایانکرد. هەرتـەوجۆرەی گلیکـۆژێنی ماسـولکە کـەم دەبـۆوە، رادەی چالاکیش دەچوو سەر. ئارەقەی خێرا پەیوەندی لەگەڵ رادەیەکی کـەم لـە گلیکۆژێنی ماسولکەکانی وەرزشوان هەیە.

که ئەو وزەیە، کەمتر لە سیستەمەکانی دڵ و سییەکان کەڵکی لێوەردەگیرێت. هەروەها بۆ سوتاندنی چەوریی پێویستە، کەواتە کاتێك ماسولکە گلیکۆژێنی لەناودا نەبێ، خانەکانی ماسولکە توانای لەکارکردنی چەورییان نامێنێت.

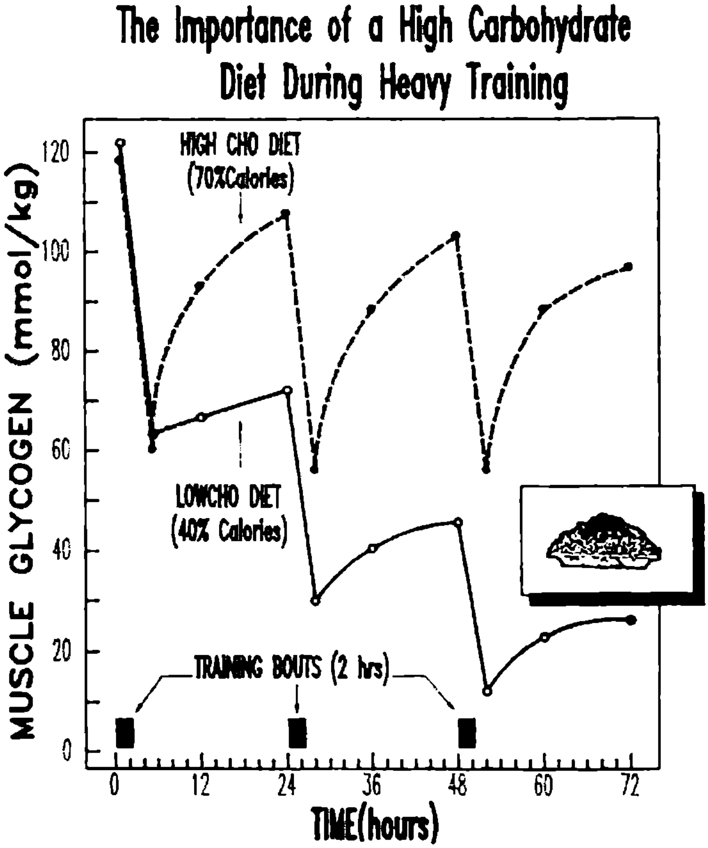
لەماوەی یەکەمین کاتژمێر لە چالاکی سەخت و دژوار، نزیك بە تەواوی CHO و چەوریی پێویست (تری گلیسرید) لە ماسولکەکان بەدەست دێن کە ئەو کۆکراوەیە بەخێرایی دەسووتێ (بڕواننە خشتەی ٩ ـ١). کاتێك کە چالاکی زیاتر لە کاتژمێرێك بێت، بەشێکی زیاتر لە سەرچاوەی چەوریی و گلوکزی خوێن کەڵکی لێوەردەگیرێت و ئەمەش کاتێکە کە ماسولکە گلیکۆژێنی لەناودا نەمابێت. هەرچەند ماوەی چالاکی زیاتر بێت، پێویستی زیاتر بە گلوکزی جەرگ دەبێت هەتا بەو شێوەیە پێویستی لەش بە گلوکز لەگەڵ ماسولکەی لەکاتی چالاکی کە بێ گلیکۆژێنە، یەکسان بکات.

سەرچاوەی وزە لەماوەی یەك كاتژمێر لە وەرزشی پایسكلسواری



خشتەی ٩ ـ١ لەماوەی یەك كاتژمێر پاسكل سواری بەرامبەر بە سێ چوارەمی سوتەمەنی لە ماسولكە (گلیكۆژێن) وەدەست دەكەوێ. ئەو سوتەمەنییەی كە خوێنی دێنێ فاكتەرێكی بەرچاو لە كاتێ كە چالاكی زیاتر لە یەك كاتژمێرە و گلیكۆژێنی ماسولكەش دەست بەكەم بوونەوە دەكات.

ڕۆڵی خۆراکێکی باش لەماوەی چالاکییەکی قورس



خشتەی ١٠ـ١ ــ ڕۆژانە دوو کاتژمێر چالاکی، کۆکراوەی گلیکۆژێنی ماسولکە هەتا ٥٠٪ کەم دەکات. خۆراکێکی کاربۆهیدراتی کەم (٤٠٪ لە گەرمۆکە) ئەو گلیکۆژێنە دابین دەکاتەوە و کەم بوونەوەیەکی بەرەوپێش لە گلیکۆژێنی ماسولکە لەکاتی بەردەوامی ئەو چالاکیە پێك دێت. سیستەمێکی خۆراکی کاربۆهیدراتی زیاد (٧٠٪ گەرمۆکە)، ئاگاداری ماسولکە دەبن و پێش لە ماندویی و شەکەتی دەگرن

* لەماوەی چالاکی توند و خێـرا، کۆکراوەکـانی گلیکـۆژێنی ماسـولکەکان لەماوەی رۆژەکاندا تووشی نۆرەکاری و گۆرانی توند و خێرا دەبن.

لەناو خەڵکی غەیری چالاك و خانەنشین کە خـۆراکی تێکـەڵاو و جۆراوجۆریـان هەیە، کۆکراوەکانی گلیکۆژێنی تەنیا ١١٠ - ٧٠ میلی مۆل لە بەرامبـەر هـەر کیلۆگرام لە ماسولکەیە. لە وەرزشـوانان هـەر بـەو خۆراکـە دوای ٢٤ کاتـژمێر حەسانەوە، رێژەی گلیکۆژێن دەگاتـە (**mmol /kg** ١٣٥ - ١٣٠) و دوای ٤٨ کاتـژمێر حەسـانەوە بـە سیـستەمێکی خـۆراکی پـڕ کاربۆهیـدراتی، دەگاتـە (**mmol / kg** ٢٣٠ - ١٤٠).

بە روانین لە خشتەی ١٠ ـ ١ رێژەی گلیکۆژێن لە وەرزشـواناندا دەتـوانێ دوای دوو کاتژمێر چالاکی بەرادەی ٥٠٪ کەم بێت.

ئەگەر کاربۆهیدرات لە سیستەمی خۆراکی رۆژانەدا کەم بێـت (نزیکـەی ٤٠٪ لەکۆی گەرمۆکە)، ئەوکات رادەیەکی کەم لـە گلیکـۆژێن لـەماوەی رۆژدا لـەناو ماسولکە کۆ دەبێت کە بە دوو کاتژمێر ئیش، ئەو کۆیـە کـەم دەبێـت و دەبێتـە هۆی مـاندوویی، ئەگەر ئەو چەرخەیە (دەورلێدان) بەردەوام بێت ئـەوکات هەسـت بە ماندویی و شەکەتییەکی زۆر دەکرێ. بەواتایەکی دیکە سیـستەمێکی پـڕ لـە کاربۆهیدراتی (نزیکەی ٧٠٪ سەرجەم گەرمۆکەی وەرگیراو) دەتوانێ یارمـەتیـدەر بێت لە بەرامبەر کەم بوونەوەی گلیکۆژێندا.

ئامۆژگارییە پراکتیکییەکان بۆ وەرزشوانان

بــە شــێوەیەکی ئاســایی ســەنتزی گلیکــۆژێن لــە بەرامبــەر کارکــەردی کاربۆهیدراتەکان (قەندەکان = CHO) زیاد دەبێت. ٦٢٥ گرام کاربۆهیدرات لە سیستەمی خۆراکیدا دەبێتە هۆی دووبارە هاوسەنگی گلیکۆژێنی ماسولکەیی بەدوای راهێنانێکی سەخت و دژواردا. زیاتر لە ٨ گرام کاربۆهیدرات لە بەرامبەر هەر یەك کیلۆگرام کێشی لەش، بۆ وەرزشوانێك کە لە رۆژدا زیاتر لــە ٩٠ - ٦٠ خولەك وەرزش دەکات، پێویستە. ئەو وەرزشــوانانەی کــە بــە ســەختی وەرزش دەکەن، رۆژانە دەبێ لە سیستەمی خۆراکیەك کە بەلانی کەم ٧٠٪ کاربۆهیدراتی لەناو دایە (٥٢٥ گرام بۆ هەر ٣٠٠٠ گەرمۆکەی وزە) کــەلك وەربگــرن کــە ئــەو سیستەمە خۆراکیە دەبێتــە هــۆی ئــەوەی ٨٠ - ٧٠ میلــی مــۆل گلیکــۆژێن لــە بەرامبەر هەر کیلۆگرام کێشی ماسولکەکان لەماوەی ٢٤ کاتژمێر دروست بێت کە دەبێتە هۆکارێك کە ئــەوان توانــای مەشــق و راهێنــانی ســەخت و دژواریــان هەبێت.

کاربۆهیدراتی جۆراوجۆر هەن کە وەرزشوانان دەتــوانن بــە شــێوەیەکی ئاســایی کەلکیان لێوەربگرن. بــەلام وەرزشــوانان پێویــستیان بــە ئامۆژگاریــە کــە بــە چ شێوەیەکی دروست و پێویست کەلك لەو کاربۆهیدراتانە وەربگرن.

زۆربەی وەرزشوانان کەمتر لە رێژەی پێویست کەلك لە کاربۆهیدرات وەردەگرن، ئەو وەرزشوانانەش لەکاتی مەشق و راهێنان لەبەر نــەبوونی گلیکــۆژێن، خێراتــر تووشی ماندوویی دەبن. کاتێك کــە کــۆی گلیکــۆژێنی ماســولکە کــەم دەبێــت،

هەست بە ماندوویی، سستسی، هەڵەکاری و پێکانی لەش زیاد دەبێت.

خشتەی ٨ ـ١ نموونەیەکە لە دابەش کردنی خۆراکەکانی پڕکاربۆهیدرات کە لەناویاندا یەك بە دوای یەك لە سەرەوە بۆ خوارێ ڕێژەی کاربۆهیدرات کەم دەبێت (ڕێژەی گرام لە هەر کوپێکدا). ئاگاداری ئەو مەسەلەیە بن کە ئەو خواردنانەی شەکریان زۆرە لە سەرەوەی خشتەکەن و بەدوای ئەوانیش میوەکانی وشك، دانەوێڵە، پەتاتە، برینج، سەوزە و ئاوی میوە دێن. ئەگەرچی خواردنەکانی پڕ لە شەکر وەکوو هەنگوین، ژێلە و شەربەتەکان بەشێکی زۆر کاربۆهیدراتیان لەناو دایە، بەلاّم کەلك وەرگرتن لە شەکری ئاسایی دەبێتە هۆی کەم بوونی ڤیتامینەکان و ماددە کانزاییەکانی پێویست.

خشتەی ٨ ـ ١ ـــ خواردنەکانی پڕ کاربۆهیدراتی بەرادەی یەك فینجان

لاپەڕە ٤٦

خشتەی ٨ . ١ ـ خواردنەکانی پڕ کاربۆهیدراتی بەرامەی یەك فینجان

لەسەدی کیلۆ گەرمۆکە کاربۆهیدرات	گەرمۆکە لە یەك فینجان	گرامی کاربۆهیدرات لە یەك فینجان	خۆراك
١٠٠	١٠٤٠	٢٧٢	شیرەی هەنگوین
١٠٠	٩٦٠	٢٣٨	پانکیك
١٠٠	٨٨٠	٢٢٤	مرەبا ژێلە
١٠٠	٧٢٠	١٧٦	مەلاس
١٠٠	٤٨٩	١٣١	خورما (پەدەنك)
١٠٠	٤٢٤	١١٥	مێوژ
١٠٠	٣٨٥	١٠١	قەیسی وشك
٩٢	٤٠٧	٩٤	ترێ
٨٥	٤٠٠	٨٥	ئاردی گەنم
١٠٠	٣١٠	٨٠	قەیسی وشك(نەکوڵاو)
٩٣	٢٤٤	٨٠	پەتاتەی‌شیرین(کوڵاوو رەندەکراو)
١٠٠	١٩٤	٥١	سۆسی سێوی شیرین کراو
٨٦	٢٢٢	٥٠	برینجی قاوەیی
١٠٠	١٨١	٤٥	ئاوی قەیسی
٨٣	٢٣٠	٤١	تۆوی لۆبیا
٩١	١٨٠	٤١	نانی گەنم
٨٢	١٩٠	٣٩	ماکارۆنی کوڵاو
٧٤	٢١٠	٣٩	نیسکی کوڵاو
٩٨	١٥٥	٣٨	ئاوی ترێ

خشتەی ٩ ـ ١ نموونەیەکە بۆ ئەو وەرزشوانەی کە زیاتر لە ٩٠ - ٦٠ خولەك لە کەش و هەوای ئازاد مەشق و راهێنان ئەنجام دەدات، باش بزانن کە دەسکەوتی دانەوێڵە و میوەکان لە سیستەمی خۆراکی پڕکاربۆهیدراتی زیاترین رێژەی گەرمۆکەی هەیە.

کەلك وەرگرتن لە گۆشتی بەبەز و شیرەمەنی، دانەوێڵە، زەیتون و رۆن دەبێ کەم

بکرێتەوە هەتا بەرادەیەکی تەواو لە کاربۆهیـدرات (قەنـد) کـەڵك وەربگیرێـت و کۆی گلیکۆژێنی ماسولکەش پڕ بێت.

خشتەی ٩ ـ ١ نموونەیەکە لە ٣٥٠٠ کیلۆ گەرمۆکە مەوداددی پڕ کاربۆهیدرات (٧٩٪ گشت گەرمۆکە)

ئەو خواردنانەی کە لە ژێرەوە لیستە کراون، نموونەیەك لە سیـستەمی خـۆراکی ڕۆژانەیە بۆ وەرزشوانانی پیاو کە دەبێ خۆراگریان بۆ پێـشبڕکێی دورودرێـژ زیـاد بێت، پێشنیارکراوە.

هەروەها ئەو جۆرە سیستەمە خۆراکیە بۆ (پڕکردنی کـۆکراوەی کاربۆهیـدرات) لەماوەی دەورەیەکی سێ ڕۆژە پێش پێشبڕکێیەکی دوورودرێژ و بەماوە ، پێشنیار دەکرێ.

ئەو نموونە لە سیـستەمی خـۆراکی خـۆڕاگری ئـەو خۆاردنانـە دەگرێتـەوە کـە RDA پێـشنیاری کـردوون و ئـەو کەسـانە ڕێنـوینی دەکـات کـە دەیانـەوێ سیستەمێکی خۆراکی عاقلانە (Prudent diet) دابنێن.

زۆرترین رادەی گەرمۆکـە لـەماوەی خـواردنی بـەیانیان و نیوەڕۆیـان بەدەسـت هاتووە، لەگەڵ سیـستەمێکی خـۆراکی سـووکتر لـە شـەو کـە ئیـزن دەدات بـۆ حەسانەوەی شەوانە.

کیلۆ گەرمۆکە	خۆراك	پرۆتین(خواردنی بەیانیان)
٤٠٤	ترێ	١ فینجان
٢٤٢	شیر بە چەوریی یان کەم چەوریی	٢ فینجان
١٠٥	مۆز	١ دانە
٢٤٧	مێوژ بێ دەنك	٥ فینجان
٢٢٤	ئاوی پرتەقاڵ	٢ فینجان
٨٤	نانی گە نمی خالیس	لەتکێك
٤٣	هەنگوین	tsp ٢

کیلۆ گەرمۆکە	خۆراك	پرۆتین (خواردنی نیوەڕۆ)
١٦٨	نانی گەنم	٢ لەتك
٩٦	کەرەی بادام زەمینی	tps ١
١٦٢	سێو	٢ دەنکی تەواو
٤٦٤	برینجی کولاَوی قاوەیی	٢ فینجان
١٠٥	سەوزەی تێکەلاَو	٢ فینجان
٥	بەهارات	tps ١
٢٣١	ماستی بێ چەوریی	١ فینجان

کیلۆ گەرمۆکە	خۆراك	پرۆتینی (شەوانە)
١٢	تەماتەی تازە	٥ دەنکی تەواو
٥	گەلای خاسی نەرم	٥ دەنك
١٠٨	جوجکەی کولاَو	١٠٠ گرام
١٦٨	نانی گە نمی خالیس	٢ لەتك
٣٥	ئاوی میوەی کەم گەرمۆکە	s tp ١
٢٧٨	شیرەی نەی شکەر	٢ فینجان

دەرسەدی کاربۆهیدرات	گشت کاربۆهیدرات	کیلۆ گەرمۆکە	گۆشت
٪٨٦	٢٩٠	١٢٤٩	خواردنی بەیانان
٪٧٥	٢٩٢	١٥٦١	خواردنی نیوەڕۆژ
٪٧١	١٠٨	٦٠٦	خواردنی شەو
٪٧٩	٦٩٠	٢٥١٦	کۆی گشتی

ڤیتامین B1	ڤیتامین A	ڤیتامین ت	کالسیۆم	روی	ئاسن	پرۆتین	مەوادی خۆراکی
mg	mg	mg	mg	mg	mg	gr	
1579mg	4/2mg	1500mg	425mg	18m	25mg	116mg	ڕێژەی ڕۆژانە
٪٢٨٠	٪٣٠٠	٪٧٠٨	٪١٩٧	٪١٢٠	٪٢٥٠	٪٢٠٧	%RDA

بنچینەی چوارەم

لەکاتی مەشق وراهێنـان ئاو زۆر بخۆنەوە

رەنگە دووەمین سیستەمی خۆراکی بەرچـاو، بـۆ ئـەو کەسـانەی کـە مەشـق و راهێنان ئەنجام دەدەن، خواردنەوەی ئـاوێکی زۆرە. کـەمتر لـە ٢٪ کێـشی لـەش بەهۆی لەدەست دانی ئاو پێك دێت (بەهۆی ئارەقە) کە توانای مەشق و راهێنـان کەم دەکاتەوە. بەواتایەکی دیکە ئەگەر وەرزشوانێك کە ١٥٠ پاوەند کێشی هەیە لەماوەی مەشق و راهێنان ٣ پاوەند کێش لەدەست دەدات و توانـای ئەنجامـدانی مەشق و راهێنانی کەم دەبێت و ئەو شتەی کە زیاتر وەدیار دەکەوێت ئەوەیە کـە ئەو چووەتە ناو قۆناغێك کە هێز و توانای لەشی کەم بۆتەوە.

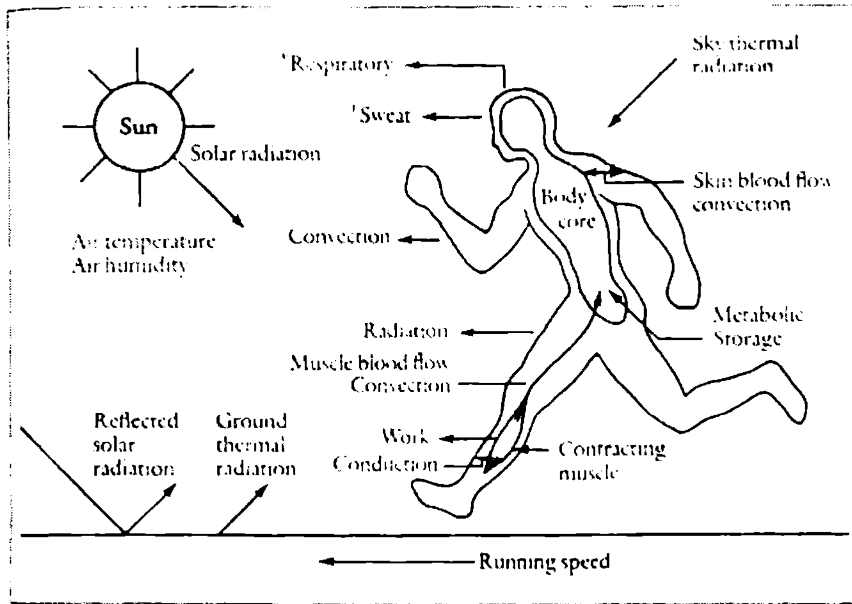
پێویستی سەرەکی لەش، چارەسەرکردنی تینوایەتییە. کەواتە ئەگەر وەرزشـوان هەست بە تینوایەتیش نـەکات دەبـێ پـێش و کـات و دوای مەشـق و راهێنـان ئاوێکی زۆر بخواتەوە. ئامۆژگارییەك کـە پـسپۆڕانی پزیـشکی پێـشنیاریان داوە ئەمەیە کە دوو کوپ (پەرداخ) ئاو پێش راهێنان و لەکاتی راهێنانیش لەهەر ١٥ خولەکدا یەك کوپ ئاو و زیاتر لە ٢ کـوپیش دوای راهێنـان بخۆنـەوە. ئەوەیکـە ئاوی خواردنەوە دەبێ پڕبێ لە کاربۆهیـدرات یـان ئیلکترۆلیـت، ئـەوە باسـێکی گرینگە کە باسی لەسەر دەکرێت.

رۆڵی ئاو و هاوسەنگ ڕاگرتنی گەرمایی لەش لەکاتی ڕاهێنان: نزیکەی ٨٠٪ وزە لەکاتی ڕاهێنان بە شێوەی گەرمایە. ئەگەر ئەو گەرمایە لە لەشدا ڕابگیرێت، لە بەرامبەر هەر ٥ خولەکدا گەرمای لەش ١٠ پلە بەرز دەبێت کە لە ماوەی ٢٠ خولەك دەبێتە هۆی مردنی مرۆڤ.

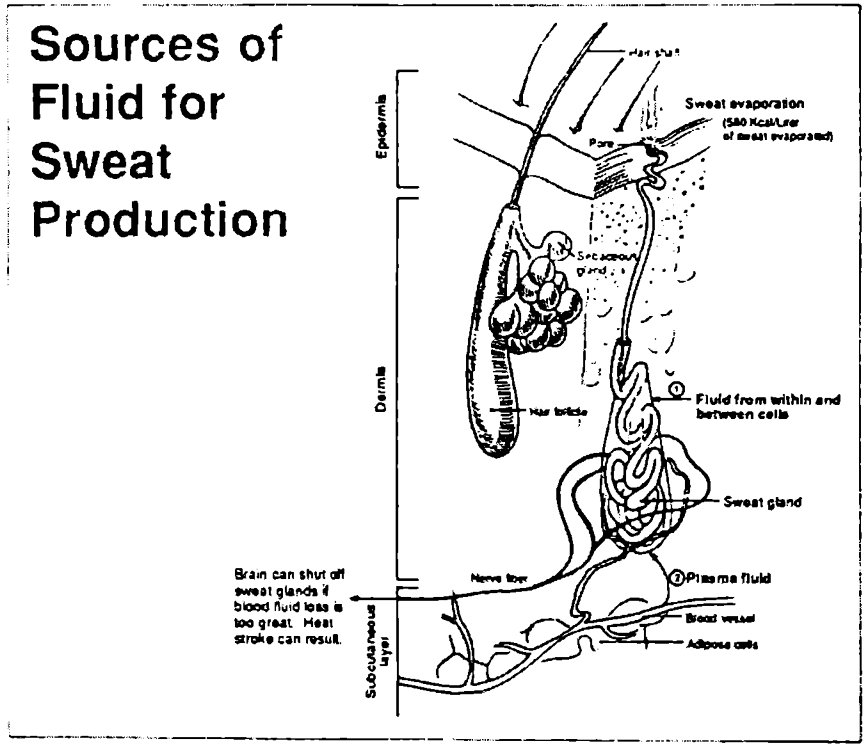
لەماوەی ڕاهێنانی لەجێوە، یان چالاکییەکانی توند و تیژ و خێرا ٧٥٪ی هونەر و توانای تاك، گەرمای مامناوەندی کە لەلەش دەچێتەدەر ڕەنگە بە ١٥٠٠ - ٩٠٠ کیلۆ گەرمۆکە لەهەر کاتژمێر بگات. گەرمایەکی زیادە نزیکەی ١٥٠ - ١٠٠ کیلۆ گەرمۆکە لە سەعاتدا، پەیوەندی لەگەڵ گەرمای وەرگیراو لەخۆردا هەیە.

بەرچاوترین ڕێگای لەدەستدانی گەرما، ئارەقەیە. زیاتر لە ٨٠٪ی ئەو گەرمایەی کە لەدەست دەڕوات لە ڕێگای ئارەقەکردنە. لە بەرامبەر هەر لیتر ئارەقەی (بەشێوەی هەڵم) سەر پێست، نزیکەی ٦٠٠ گەرمۆکە لەوزەی لەش دەچێتەدەر کە بە ڕادەی ١٠ پلە پێش لە زیادبوونی گەرمای لەش دەگرێت.

هۆیەکانی هاوسەنگ ڕاگرتنی گەڕانی خوێن، بەهۆی ئەوەی گەرما بتوانێت لە ڕێگاکانی جێ گۆڕین و وێککەوتن لەلەش بچێتەدەر، زیاد دەکەن. خشتەی١١ـ ١ ڕێگاکانی لەدەستدانی گەرما لەلەشی کەسێك کە وەرزش دەکات نیشان دەدات. ئەو خشتەیە هەروەها نیشان دەدات کە ئارەقە کردن گرنگترین ڕێگای لەدەستدانی گەرمایە. ئارەقە لە بۆشاییەکانی نێوان خانەکان و ناوخانەی لەش و لە پلاسمای خوێن کە لەناو دەمارەکانی ناو پێست دایە، دەیداتەوە دەرەوەی لەش. (بڕواننە خشتەی ١٢ ـ ١)



خشتەی ١١ ـ ١ هەر ئەو جۆرەی کە ماسولکەکان لەکاتی وەرزش گرژدەبن، گەرمای بەدەست هاتوو دەبێتە هۆی زیاد بوونی پلەی گەرمای ناو لەش، لەش گەرمایەکی کەمیش لە هەوا و دەوروبەری وەردەگرێت. رێگای سەرەکی چونەدەری ئەو گەرمایە، هەڵماویبوونی ئارەقەیە.



خشتەی ١٢ ـ١ ئارەقە لەماوەی ڕاهێنان لە بۆشاییەکانی نێوان خانەکان و خودی خانەکان لە خوێن دەچنەدەر. ئەگەر خوێن کەم ببێتەوە ئەوکات مێشك پێش لە ئارەقە دەگرێت. لەو کاتەدا بەردەوام بوون لە چالاکی دەبێتە پێکانی گرمایی.

رۆڵی ئارەقە تا رادەیەکی زیاد پەیوەندی بە چۆنییەتی تەڕاییەوە هەیە. ئەگەر تەڕایی ئارەقە ئەوەندە زۆر بێت کە ئارەقە لەسەر پێست بمێنێتەوە و حەرەکەی هەبێت، هیچ گەرمایەك بە فیڕۆ نەڕۆیشتووە. ئەو گەرمایە دەبێتە هۆی پێکان کە ئەم پێکانە ماندوویی زۆر و هێدمەی (پێکان) گەرمایین (بڕواننە خشتەی ١٥) لە هێدمەی گەرماییدا، مێشك نایەڵێت غوددەی گەرمایی بە هۆی راگرتنی ئاوی لەش چالاك بێت کەلەو حاڵەتەدا پێست وشك و سوور هەڵدەگەڕێت و لە کۆتاییش دەبێتە هۆی زیادبوونی گەرمایەکی کوشەندە لەناو لەشدا.

مەشق و راهێنان لەهەوای گەرم و شێدار ترسناکە. لەماوەی پێشبڕکێی ماراسۆنی پترسبۆرگ گەرمای هەوا ٨٧ پلەی فارنهایت و رادەی شێ ٦٠٪ بوو کە لە ئەنجامدا نیوەی ٢٨٧٩ وەرزشوانەکان تووشی پێکانی گەرمایی بوون. لەدەستدانی ١/٥ لیتر ئاو لە کاتژمێرێکدا لە وەرزشەکانی خۆڕاگری شتێکی ئاساییە.

لە حاڵەتێکی زۆر گەرم، رادەی چوونەدەری ئارەقە لە وەرزشوانانی چالاك لەهەر کاتژمێرێکدا دەگاتە ٢/٥ لیتر. لە پێشبڕکێی ١٩٨٤ی لۆسئانجلێس، (ئالبیرتۆسالازار) وەرزشوانی ئەمریکی ١٢ پاوەند یان ٨/١ لەسەدی کێشی لەشی خۆی (لەگەڵ ئەوەی ٢ لیتر ئاوی خواردبۆوە) لەماوەی پێشبڕکیی ماراسۆن لەدەستدا. رادەی ئارەقە کردنی ئالبێرتۆ لەهەر کاتژمێردا ٣/٧ لیتر بوو کە یەکێك لە گەورەترین رێژەی دیاریکراو بووە.

لەدەستدانی ٢٪ ئاو لە کێشی لەش بەهۆی ئارەقە کردن، بە شێوەیەکی بەرچاو توانای وەرزشوان کەم دەکاتەوە کە لە رێگای گەرم بوونی هەوا و لێدانی دڵ وەدیار دەکەوێت.

ئەگەر رێژەی چونەدەری ئارەقە زیاتر لە ئاوی وەرگیراو بێت، رێژەی ئاوی ناو و دەرەوەی خانەکان زیاد دەبێت و پلازماش کەم دەبێتەوە کە ئەوە خۆی دەبێتە

هۆی زیادبوونی گەرمای لەش و کەم بوونی توانایی دڵ لە پۆمپاژ کردنی خوێن و کەم بوونی رادەی خۆراگری لە ئەنجامدانی مەشق و راهێنان. بەهۆی گەرانی (دەور لێدان) پلازمای گەرم بەماوەی ٣٠ خولەك رادەی پلازما بە شێوەیەکی مامناوەندی ١٣٪ کەم دەبێت (خشتەی ١٠ـ١ زەرەر و زیانەکانی لەدەستدانی ئاو نیشان دەدات). زۆربەی گروپەکانی خەڵك کە بەهۆی لەدەستدانی کاتی مەشق و راهێنان تووشی پێکان دەبن ئەمانەن: ئەوانەی قەڵەون، ئەو کەسانەی کە بارودۆخێکی باشیان نییە، ئەو کەسانەی کە جلی زۆریان لەبەرە، ئەوانەی کە نەخۆشن و ئەو کەسانەی کە لە بەر گەرما و شوێنی شێ دار و لەبەر خۆر مەشق و راهێنان ئەنجام دەدەن.

یەکەم نیشانەکانی ئەو حاڵەتە ئەمانەن: بێ قەراری، هەڵەی کاری، ئارەقەی زیاد یان ئارەقەنەکردن، سەرئێشە، سەرەگێژە و رشانەوە.

ئەو کەسانەی کە خویان گرتووە و لە شوێنی گەرمدا مەشق و راهێنان دەکەن تووشی گۆڕانکاری فیزیۆلۆجیکی لە شێوەی خووگرتن دەبن و خووگرتن (بەهۆی زیادبوونی ئاسایشی لەش) دەتوانێ کەمتر لە ١٠ ـ ٥ رۆژ پێش لە دەستپێکردنی راهێنان لە گەرمادا روو بدات. تاکی خووگرتوو رێژەی پلازمای زیاتر (٧٠٠ - ٤٠٠ میلی لیتر سەرووتر) بوو، غوددەی ئارەقە رێژەیەکی زیاتر لە ئارەقە لەگەڵ سۆدیۆمێکی کەمتر، لەماوەی جارەکانی مەشق و راهێنان دروست دەکەن.

لەماوەی راهێناندا گەرمای لەشی تاکی خوو گرتوو بە توند و تیژی و خێرایی ئەو وەرزشوانانەی کە خوویان نەگرتووە، زیاد نابێت. هاتنەوە جێی ئاو لەکاتەکانی راهێنان بە شێوەیەکی بەرچاو ترسی کەم بوونەوەی رادەی ئاوی لەش لەسەرەخۆتر دەکات، پلازما و دانەوەدەری دڵ (پۆمپاژ) رادەگرێت و دەبێتە هۆی باشتر بوونی خۆراگری تاك و کەم بوونەوەی ترس بەهۆی زیاد بوونی گەرما کەم دەکاتەوە.

خشتەی ١٠ . ١ کاریگەری جۆراوجۆری لەدەست دانیناوی لەش

٪ بەرسەدی	نیشانەکانی لەدەستدانی ئاوی لەش
١	تینویەتی
٢	تینویەتی زیاتر، ناڕاحەتی نادیار، بێ ئیشتیایی
٣	خەست بوونی خوێن، وشك بوونی دەم، کەم بوونەوەی میز
٤	زیاد کردنی کۆشش بۆ راهێنانی پێست، بێ زەوقی، بێ هەستی
٥	کێشە لە خۆڕاگری لەش
٦	گیروگرفت لە میزان ڕاگرتن لەکاتی وەرزش، زیادبوونی ترپەی دڵ، سەرەگێژە، هەناسەبڕکێ لەکاتی راهێنان، تێکەڵاوی هۆش،
٨	ماسلکەکانی لەش دەگیرێن، وەرزشوان خۆڕاگری خۆی
٩	توانای لەش بەتەواوی کەم دەبێتەوە، هۆش نامێنێ، زمان ئەستوور دەبێت.
١١	خوێن بەباشی ناگاتە لەش، خست بوونی خوێن، کەم خوێنی و کەم کاری گورچیلە.

لە لێکۆلینەوەیەك، چالاکی لەشی پیاوانی مامناوەندی لە پێشبڕکێیەکی بەرێدارۆیشتن (ڕێ پێوان) بە مەودای ١٠ مایل لە دوو رۆژی جیاواز و لەهەوایەکی گەرم بەو ئەنجامە گەیشتن. لە قۆناغی یەکەم خواردنەوەی سارد بە ڕێژەی ٤٠٠ سی سی لە ماوەکانی ٢٠ خولەك پێش و کاتی راکردنیان پێ درا

(خشتەی ١٣ ـ ١) لە قۆناغی دووەم کە رۆژی دووەم ئەنجامدرا، راهێنان هەر بەم شێوەیە بەرێوەچوو، بەڵام ئەم جارە ئاویان بە وەرزشوانان نەدا.

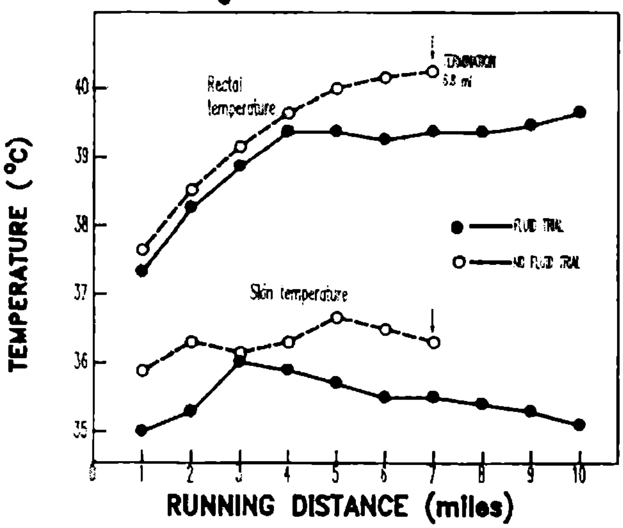
لە رۆژی یەکەم دوای پێوانی چوار مایل، ترپەی دڵ و پلەی گەرما لە خوارێ مابۆوە، بەڵام لە رۆژی دووەم دوای پێوانی ٦/٨ مایل هێزی وەرزشوانان کەم بۆوە و گەرمای لەشیان زیاتر بوو.

دەبێ بۆ چارەسەر کردنی کەم ئاوی لەش لەماوەی راهێنان بە چ رادەیەك ئاو بخورێتەوە؟ لەماوەی ئەنجامدانی وەرزشەکانی قورس ٤٪ - ٢٪ لەکێشی لەش کەم دەبێتەوە. وەرزشوانانی ماراسۆن لە راکردنی ٢٦/٢ مایل، بە رادەی ٨٪ - ٦٪ کێشی لەشیان لەدەست دەدەن کە لەو حاڵەتەدا رێژەی پلازما نزیکەی ١٨٪ -١٣٪ کەم دەبێتەوە. کەم بوونەوەی ٤٪ لەکێشی لەش بۆ تاکێکی ١٥٠ پاوەندی بەمانای کەم بوونەوەی ٦ پاوەند لەئاوی لەشە. دیارە ئەم کەم بوونەوەیە بۆ تاکێکی ئاوا کێشەیەکی گرینگە. ئەگەر تاك لە شوێنێکی گەرم رابکات (غاردات)، دوای کاتژمێری یەکەم لە بەرامبەر هەر مایل راکردن نیو پاوەند ئاو لەدەست دەدات. هەر بۆیەش تاك دەبێ هەر ٦/٨ خولەك یان دوای یەك مایل راکردن یەك کوپ ئاو بخواتەوە. خواردنەوەی ئەو رادەیە لەئاو بۆ هەموو وەرزشوانێك سەخت و دژوارە. چونکە خواردنەوەی ئەو ئاوە بە پێویستی لەش بەهۆی تینوایەتی بەستەیە. ئارەقە دەبێتە هۆی هەست بە تینوایەتی کردنێکی نادیار کە زیاتر نیشاندەری ئاوی لەش لەماوەی چالاکی نییە. کەواتە دەبێ بەرنامەیەکی سیستماتیك هەبێت بۆ کەڵك وەرگرتن لە ئاوخواردنەوەکان لەکاتی

مەشق و راهێناندا.

زۆربەی زانایانی خۆراکی لەبواری وەرزشدا ٤٠٠ - ٢٠٠ سی سی خواردنەوە لە هەر ٢٠ خولەك یان ٥٠٠ سی سی خواردنــەوە لەهــەر ٣٠ خولــەك بــۆ یــەکجار لەکاتی مەشق و راهێنان پێشنیار دەکەن. ئەو ئاوە ، لەماوەی ١٥ خولەك لەگەدە دەچێتە ناو ریخۆڵەی بچووك و هەرس دەبێت.

The Importance of Water Intake
During Exercise in the Heat



Lab environment:95 °F,501% humidity
Fluid ingestion:400 ml/20 min

خشتەی ١٣ ـ ١ ـــ کەڵك وەرگرتن لە خواردنەوە ساردەکان لەماوەی وەرزش لە هەوای گەرم، کاتی چالاکی دوور و درێژتر دەکات، گەرمای ناو لەشیش لەخواریّ رادەگرێت

کاتێك کە توندوتیژی ڕاهێنان بەزیاتر لە (٧٥٪ Vo2زۆرینە) دەگات، خێرایی بەتاڵ بوونی گەدە کەم دەبێتەوە. ئەو ئاوەی کە لەکاتی ڕاهێنان دەخورێتەوە دەبێ پلەی گەرمایی ٥٠ ــ ٤٠ فارنهایت بێ، یان سارد بێت. نابێ سارداو بەو ڕادەیە بێت کە ببێتە هۆی ژان و ئێشی سك، دەبێ یارمەتیدەر بێت بۆ ڕاگرتنی پلەی گەرمایی ناو لەش. لە لێکۆڵینەوەیەك، ١٠ وەرزشوانی ماراسۆن توانیان لەماوەی سێ کاتژمێر ڕاکردن لەهەوایەکی بە پلەی گەرمایی ٧٠ فارنهایت و ٥٠٪ شێی، بە خواردنەوەی ٥٠٠ سی سی ئاوی سارد لەهەر نیو کاتژمێردا ڕادەی ئاوی لەشی خۆیان بەرادەیەکی سروشتی ڕابگرن.

ئایا دەتوانین بە تەڕ ڕاگرتنی سەر و پێستی لەش لەماوەی مەشق و ڕاهێناندا، پلەی گەرمای لەش کۆنترۆڵ، یان پێش لە دهیدراتاسیۆن بگرین؟ توێژینەوەکان نیشانیان داوە کە بە تەڕکردنی پێست ناتوانین ڕادەی ئارەقە یان پلەی گەرمای لەش کەم بکەینەوە. هەڵبەت لەو لێکۆڵینەوانە لەهەر ١٠ خولەکدا تەنیا ٥٠٠ سی سی ئاویان پرژاندۆتە لەش و ڕەنگە کەلك وەرگرتن لە ئاوێکی سارد زیاتر سوودی هەبێت. دیارە لێکۆڵینەوەیەکی زیاتر لەم بوارەدا پێویستە.

ئایا لەماوەی وەرزش کردن دەبێ لە ئلیکترۆلیتەکان و کاربۆهیدراتەکان کەلك وەربگرن؟

خواردنەوەی جۆراوجۆر هەیە کە ئلکترۆلیت و کاربۆهیدراتی (قەند) لەناودایە.

سێ هۆ بۆ کەلك وەرگرتن لە خواردنەوەکان

١_ بۆ بەرگری لە کەم بوونەوەی ئاوی لەش.

٢ _ بۆ بەرگری لە کەم بوونەوەی ئلکترۆلیتەکان.

٣ _ بۆ بەربەرەکانی لەگەڵ لەناوچوونی کاربۆهیدراتی لەش.

ئایا پێویست دەکات کە ئلکترۆلیتەکان (سۆدیۆم، پتاسیۆم، کلۆر) بە خواردنەوەکانی وەرزشی زیاد بکەین؟ دیارە رادەی ئلکترۆلیتی ناو ئارەقە لە خوارێیە. ئەگەر چی سۆدیۆم، کلۆر، پتاسیۆم، مەنزیۆم، کالسیۆم، روی و زۆربەی ڤیتامینەکان لە رێگای ئارەقە کردن لەلەش دەچنەدەر، بەلاّم لێکۆڵینەوەی زۆر نیشانیان داوە کەئەم جۆرە لەدەست رۆیشتنەی ئاو کێشە دروست دەکات. بەتایبەت لەناو وەرزشوانان کەمتر دەبینرێ کە تەنانەت لەگەڵ ئارەقە کردنی زۆریش، کەم بوونەوەی کلۆرید سۆدیۆم وەدیار دەکەوێت، چونکە بە بەردەوامی لەناو وەرزشواناندا دروست دەبێتەوە.

رادەی خوێی وەرزشوانانی چوست و چالاك، یەك لە سێی خەڵکی ئاساییە. دیارە تایبەتمەندی جیاوازیش لەئارادایە. کەمترین رێژە لە سۆدیۆم (هیپۆناترمی) لەناو یاریزانانی فەوقی ماراسۆن (ئۆلترا ماراسۆن) و لەشسازان رادەی دیاری کراوە.

ئەگەر لە راهێنانێکی ٤ کاتژمێری ئاوی ئاسایی زیاد خورابێتەوە، دەبێ ئاگاداری کەم بوونەوەی رادەی سۆدیۆمی خوێن بین. هەربۆیەش پێویستە کە وەرزشوانان بە تێپەڕبوونی زیاتر لە ٤ کاتژمێر راهێنان، بە دڵنیاییەوە خواردنەوەکانی ئلکترۆلیتی بخۆنەوە.

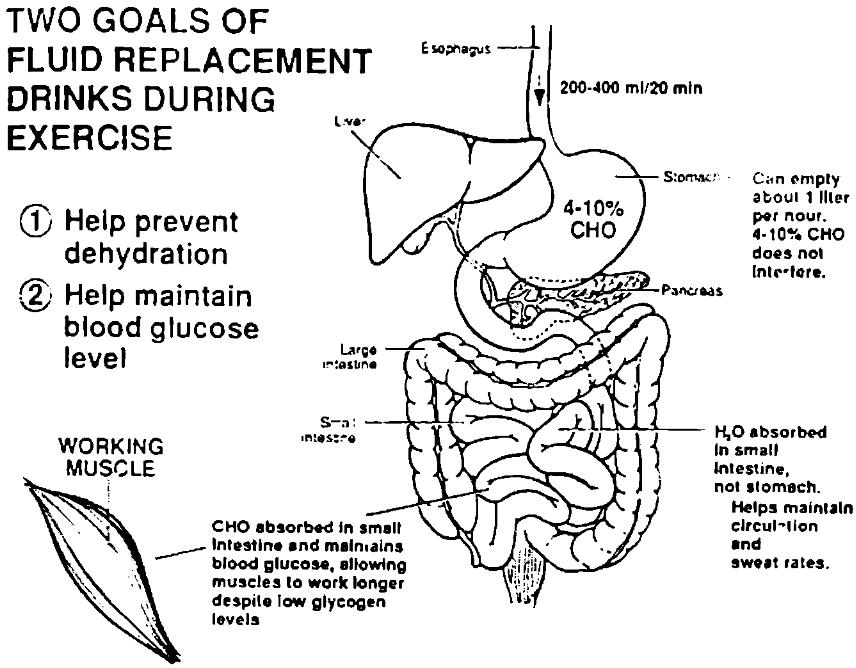
بەلاّم جگـە لـە وەرزشـەکانی قـورس و خـۆڕاگری، پێویـستە ئلکترۆلیتـی بـە خواردنەوەکان زیاد بکەین. جگەلەوە، زیادکردنی رادەیەکی کـەم لـە سـۆدیۆم بـە ئاوە کە بە خێرایی گەدە بەتالّ دەکات و دەبێتە هۆی وەرگرتنی ئـاو لـە ریخۆلّـەی بچکۆلّە. بەلاّم لێرەدا گوتراوە کە جیـاوازی لـەرادەی بـەتالّ بـوونی گـەدە لـەناو خواردنەوەکان گرنگییەکی ئەوتۆیان نییە، مەگەر ئەوەیکە خەستییەکەی زیاتر لە ١٠٪ بێت (زیـاتر لـە ١٠ گـرام CHO لـە ١٠٠ میلـی لـیتر ئـاو)، کەواتـە زیادکردنێکی کەمی کاربۆهیدرات بە خواردنـەوەکانی جـێگیر دەتـوانێ بەسـوود بێت.

ئەگەرچی ئەنجامی لێکۆلّینەوەی سەرەتایی، پێشنیار دەکـات کـە خواردنـەوەی زیـاتر لـە ٢/٥٪ گلـوکز رادەی چـوونەدەر لـە گـەدە لەسـەرەخۆتر دەکـات، لێکۆلّینەوەی ئەم دواییە دەربارەی جۆری بەتالّ بـوونی گـەدە کـە لـە ٢ هـەتا ٤ کاتژمێر راهێنان پێکهاتووە نیشان دەدات کە خواردنەوەکانی قەندی ١٠٪ - ٤٪ بێ وەبەرچاوگرتن بە جۆری CHO دەتوانێت لە رێژەکانی وێکچووی ئاو، لەگەدە بەتالّ بن. ئەو خواردنەوانەی کە قەندی ئاساییان لەناودایە یا پلیمرەکـانی گلـوکز بە (٤ هەتا ٦ تاکە گلوکز) یان رادەیەکی کەم لە ئلکترۆلیتەکان، بەرادەیەکی کەم لە رێکخستنی پلەی گەرمایی و چالاکی دلّ و دەمار، تێکەلاّوی و کێشە دروسـت دەکات و رێـژەی گلـوکزی خـوێن باشـتر لـە ئـاوی ئاسـایی رادەگـرن و چـالاکی وەرزشوانان (بەرامبەر بە خواردنەوەی ئاو) زۆرتر و زۆرتر دەکەن. زۆربەی توێژەران بەم ئەنجامە گەیشتوون کە خواردنەوەی ٤٠٠ - ٢٠٠ سی سـی لـە خواردنـەوەی

۱۰٪ ـ ٤٪ قەندی (گلوکز، پلیمەرەکانی گلوکز یان CHO) دوای هەر ۲۰ - ۱۵ خولەك، خواردنەوەی ئاوی ئاسایی باشترە.

بەشێ لە لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە کەلك وەرگرتن لە فروکتۆز (قەندی میوە) دەتوانێ ببێتە هۆی تێکەلاوی و کێشە بۆ گەدە و ریخۆڵە و پێش لە چالاکی وەرزشی بگرێت. کەواتە خۆتان لە کەلك وەرگرتن لەم جۆرە قەندانە بپارێزن.

خشتەی ١٤ ـ ١ ئەم بابەتەی کورت کردۆتەوە. گرینگی هەبوونی قەند لە خواردنەوەکان، زیادکردنی رێژەی گلوکزی خوێنە. چەند لێکۆڵینەوە نیشانیان داوە کە تەنانەت ئەم کاتەش رادەی گلیکۆژێنی ماسولکە کەمە. کەلك وەرگرتن لەو خوارنەوانەی کە قەندیان لەناودایە لە قۆناغەکانی کۆتایی پێشبڕکێیەکی بەماوە (لانی کەم ۳۰ خولەك پێش دەست پێکردنی ماندوویی) لەگەڵ کەم بوونەوەی رێژەی گلوکزی خوێن بەربەرەکانی کردووە، ۳۰٪ ـ ۲۰٪ چالاکی وەرزشی تاك زیاد دەکات.



خشتەی ١٤ ـ ١ دوو ئامانجی سەرەکی بۆ جێگیرکردنـی ئاوەکـانی لەدەست ڕۆیشتوو لەماوەی وەرزش کردن هەیە:

١ ـ بەرگری کردن لە دهیدراتاسیۆن

٢ ـ یارمەتیدان بە مانەوەی ڕێژەی گلوکزی خوێن

لێکۆلینەوەیەك لەسەر پایسکلسواران نیشانی داوە کەکەلك وەرگرتن لە ٢ گرام پلیمەر گلوکز (٥٠٪ ئاوەکی) لە بەرامبەر هەر کیلۆگرام لـە کێشی لـەش دوای

١٣٥ خولەك وەرزش (٣٠ خولەك پـێش بـەدیار کـەوتنی مانـدوویی)، پایـسکل سوارەکان ئیزن دران کە بەماوەی ٢١٪ زیاتر وەرزش ئەنجام بدەن و ڕێژەی گلوکزی خوێن لە رادەیەکی ئاساییدا بێنێتەوە. هەر ئەم جـۆرەی کـە پێـشتر ئاماژەمـان پێکرد، لەکات و ماوەی ڕاهێنانی قـورس، بەرەبـەرە جوڵەیـەك لـە گلیکـۆژێنی ماسولکە بەرەو گلوکزی خوێن دەڕوات، بە جۆرێك کە گلیکۆژێنی ماسولکە کـەم دەبێتەوە.

بەڵام لەکۆتایی ڕاهێناندا خەستی گلوکزی پلازما کەم بۆتەوە (هیپوگلیـسمی)، ماندویی پێك دێت کە ئەمە بەهۆی ئەوەیە کە جـەرگ لـە دابینکردنـی گلـوکزی پێویـست لـەکاتی وەرزش کـردن توانـایی نییـە و لەسـەرەخۆیە. لەگـەڵ کـەلك وەرگرتنی زیاد لەم پلیمەرانەی کە توانای هەرسی گلوکزیان هەیە، دەتوانین پـێش لەم حاڵەنە بگرین.

هەروەها توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە کە کەلك وەرگرتن لە پلیمەرەکانی گلوکز لەکاتی ڕاهێنان سوودی نییە، بەتایبەت لەو وەرزشوانانەی کە پـێش لـە ڕاهێنـان ڕادەی دووبارەی کاربۆهیدراتی ئەوان سەرلەنوێ دروست بۆتەوە. چ شتێك دەبێتـە هۆی ئەوەی بە خواردنی ٢٠٠ گرام لە کاربۆهیدرات لە نزیکەی ٣٠ خولەك پـێش ماندوویی، ڕێژەی گلوکزی خوێن ڕابگرێت؟ ئەگەر لەکاتی ماندویی کاربۆهیـدرات بە وەرزشوان بدرێت ، ڕێژەی گلوکزی خوێن بەرادەیەکی تەواو زیاد نـەبووە، ئیـزن بە بەردەوامی وەرزش نادات. بـە شـێوەیەکی کـورتکراوە یـەکێك لـە گـرنگترین مەسەلە بۆ وەرزشوانان، خووگرتن بە خواردنەوەی ئاوی میـوەی زیـاد، لـەکات و

دوای راهێنانە. ئاوی میوە دەبێ سارد بێت و ٤٠٠ ــ ٢٠٠ سی سی لەهەر ٢٠ خولەکدا بخورێتەوە.

لەکاتی راهێنانی بەماوە، کەلك وەرگرتن لە کاربۆهیدراتەکان بە خەستایی ١٠ هەتا ٤٠٪ پێش لە کەم بوونەوەی گلوکزی خوێن دەگرێت و بەردەوامی راهێنانیش، تەنانەت ئەم کاتەی کە رێژەی گلیکۆژێنی ماسولکە کەم دەبێت، شیاو و ئاسان دەکات. نیشانەی وا هەیە کەکەلك وەرگرتن لە کاربۆهیدرات لە هەموو کاتەکانی راهێنان بە سوود نییە. کەواتە دەتوانین بەشێکی زۆر خواردنەوەی قەندی لە ٣٠ خولەك پێش ماندوویی بخۆینەوە. جگە لە وەرزشەکانی قورسی وەکوو ئۆلترا ماراسۆن، پێویستی کەم بە هەبوونی ئلکترۆلیت لە خواردنەوەکانی کەلك وەرگیراو هەیە. زۆربەی وەرزشوانان بە ئاسانی ئلکترۆلیتەکانی پێویستی خۆیان لە خۆراکی دوای راهێنان دابین دەکەن. دیارە زیادکردنی رادەیەکی کەمی سۆدیۆم لە خواردنەوەکان سوودێکی ئەوتۆی نییە کە بە بەتاڵ بوونی خێراتری گەدە لە ئاوەکان یارمەتی دەدات، هەروەها وەرگرتنی ئاو لە ریخۆڵە بچکۆڵە ئاسان دەبێت.

بنچینەی پێنجەم

ئاگاداری کەم بوونەوەی ماددەی ئاسنی ناو لەشتان بن

بەشێك لە وەرزشوانان، بەتایبەت وەرزشوانانی چوست و چالاك و کۆنەکاری پیاو و ئافرەت ـ لەناو وەرزشوانانی وەرزشی قورس، کەمی ئاسن هەیە. باشترین

ڕێگای دیاریکردنی ئاسنی لەش، ڕێژەی فریتین سرۆمە. لەلایەکی دیکەوە، بەشێکی کەم لە وەرزشوانان تووشی کەم خوێنی دەبن کە دەتوانین ڕێژەی ئەم کەمییە بگرین و ئەمەش ئەوکاتەیە کە ڕادەی هیمۆگلۆبین بەکەمتر لە 12 mg /100cc لە ئافرەتان و لە پیاوانیش بە 13mg / 100cc دەگات.

زۆربەی لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە وەرزشوانانی وەرزشی قورس، بە تایبەت ڕاکردن (گۆڕەپان و مەیدان) کێشەی کەم بوونەوەی ئاسنیان هەیە. بەدیاریکردنی فریتین سرۆم وەك پێوانەی کەم خوێنی (کەمتر لە ١٢ نانۆ گرام لە سی سی) وەدیار کەوت کە ٨٠٪- ١٠٪ لە وەرزشوانانی ژن و پیاو تووشی کەم ئاسنی بوونە. لەو تاقی کردنەوەیەدا کاتێك کە ڕێژەی چالاکی وەرزشی زیاتر کرا. ڕێژەی فریتین سرۆم لە ٥٠٪ لەو کەسانەی کە لە ماوەی ٤ هەفتە تاقی کردنەوەیان لەسەر کرا، کەم بۆوە.

لێکۆڵینەوەیەك لەسەر مەلەوانان ڕوونی کردۆتەوە کە ١١٪ لە پیاوان و ٧٥٪ لە ئافرەتان ڕێژەی فریتینیان لە خوارەوە بووە. کەواتە لە تەواوی لێکۆڵینەوەکان کەم بوونی هیمۆگلۆبین (وەك نیشانەیەکی کەم خوێنی) کەمتر بینراوە و کەم بوونی ئاسن لە ڕاهێنانی مامناوەندی (هەرجار ٤٠ ــ ٢٠ خولەك و ٥ جار لە هەفتەدا) هیچ کێشەیەك دروست ناکات. کەم خوێنی وەکوو بەرچاوترین کەمبوونی خۆراك لە وڵاتەکاندا ناسراوە و ئەم مەسەلەیە تەنیا وەرزشوانان ناگرێتەوە. لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ٥٪ی ئافرەتان و ١/٥٪ی پیاوانی پێگەیشتوو تووشی کەم خوێنین. لە لێکۆڵینەوەیەك لەسەر ٨٥

وەرزشوانی ماراسۆنی ئافرەت، تەنیا ٢٪یان کەم خوێن بوون.

ئافرەت لە تەمەنی سووری مانگانە زیاتر تووشی کێشەی کەم بوونـەوەی ئاسـن دەبن و هاوکاتبوونی سووری مانگانە لەگەڵ راهێنانی سـەخت و دژوار، ئافرتـانی لاو زیاتر تووشی کەم بوونەوەی ئاسن دەکات. هەندێ لە توێژەران بڕوایان وایە کە پەیدابوونی نەخۆشی "ئامنورە" لە وەرزشوانانی راکردن، تارادەیەك بە هۆی کـەم بوونی ئاسنی لەشیانە کە لەئەنجامدا لەش بە پێشگرتن لە سووری مانگانە، پێش لە چوونەدەری زیاتری ئاسن (بە شـێوەی خـوێن لەبەرچـوونی سـووری مانگانـە) دەگرێت.

کەم بوونی ئاسن چ کەم خوێنی لەگەڵ بێت و چ لەگەڵی نـەبێت، بەتایبـەت بـۆ وەرزشوانان خراپە. ئاسن وەکوو بەشێکی سەرەکی هیمۆگلۆبین، میۆگلۆبین و چەند ئـەنزیمی هەناسـەی خانـەکانی لـەش، رۆلی بەرچـاوی لـە دروسـتکردنی وزە بـە ئەسـتۆوەیە. نیـشان دراوە کـە کـەم بوونەوەیـەکی زۆر کـەم لـە هیمۆگلـۆبین (١-٢gr/١٠٠) دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی جوڵەی فیزیکی. پەیوەندی نزیـك لـە نێوان هیمۆگلۆبینی خوێن و V02max هەیە.

لـە لێکۆڵینەوەیـەکی زیـاتر کـە لـەم دواییـە ئەنجامـدراوە، نیـشانی داوە کـە کەمبوونی ئاسن بێ ئانمی (کەم خوێنی) دەبێتـە هـۆی کـەم بوونـەوەی، جـوانی و توانای جوڵەی فیزیکی. (هەرچەند هەموو لێکۆڵەرەکان بڕوایان بەم شتە نییە).

فاکتەرەکانی ژێرەوە روون دەکەنەوە کە بۆچی وەرزشوانانی راکـردن (بەتایبـەت ئافرەتان) زیاتر ئەگەر و ترسی کەم بوونەوەی ئاسنیان هەیە.

کەم بوونی ئاسن لەناو سیستەمی خۆراکی:

رادەی مامناوەندی ئاسن لە سیستەمی خۆراکی رۆژئاواییەکان تەنیا ٥ هەتا ٦ میلیگـرام لـە بەرامبـەر هـەر ١٠٠٠ گەرمۆکەیـە. باشـترین لێکۆڵینـەوە لـە دیاریکردنی رادەی ئاسنی ناو سیستەمی خۆراکی وەرزشـوانانی ئـافرەت نیـشانی داوە کە رادەی ئەو کەمتر لە ١٨ میلیگرام پێشنیاری RDAیە.

زۆر لێکۆڵینەوە نیشانی داوە کە وەرزش دەبێتە هۆی زیاد لەناوچـوونی خرۆکـە سوورەکان (همولیز). بەشێ لە نوسەران بڕوایان وایە کە شکانی خرۆکە سوورەکان لەناو دەمارەکاندا (کە بە شـێوەی کـەم بوونـەوەی رادەی هاپتۆگلوسـینی خـوێن رێژەی دیاری دەکرێت) هاورێ لەگەڵ بەتاڵ بوونی گورچیلە لە هیـمۆگلۆبین، رەنگـە لە کەم بوونەوەی خەستیی هیمۆگلۆبین لەناو وەرزشواناندا بەشدار بێت. بەشێ لـە توێژەران دەڵێن: ئەمە دەگەڕێتەوە سەر پەیوەندی زەربە پێکان و پاڵەپەستۆی سەر دەماری موییـنەی قاچەکان لەکاتی راکردن. فاکتەرەکانی دیکە (لـە زیـاد بـوونی هیمۆلیز) ئەمانەن: زیاد بوونی گەرمای لەش، زیاد بوونی جوڵەی خوێن، ئەسیدۆز و کاریگەری کاتکول ئەمینەکان.

وەرزشوانانی راکردن، بەم هۆیە کە خۆراك خێراتر دەگاتـە نـاو گـەدە، دەتـوانن دەرسەدی وەرگرتنی جۆراوجۆری ئاسنیان هەبێت.

لەدەستدانی ئاسن لە ڕێگای ئارەقە، پیسایی و میز

وەرزشوانان بە ئارەقە کردن ڕادەیەکی بەرچاو لەئاسن لەدەست دەدەن کە بە شێوەیەکی مامناوەندی نزیکەی ٢٥ میلی گرام لەهەر لیتری ئارەقەدایە. گرنگییەکەی لێرە دایە ڕۆژانە بە شێوەیەکی سروشتی تەنیا نزیکەی ٢-١ میلی گرام لە ئاسنی وەرگیراو بە خۆیەوە دەگرێت.

ڕاکردن (بەتایبەت لەکاتی پێشبڕکێیەکاندا) دەبێتە هۆی خوێناوی بوونی ئەوك و سورینچك و بۆری هەوا کە دەتوانین ڕادەکەی لە پیسایی دا دیاریبکەین.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا نیشانی داوە کە ٢١ کەس لە ٢٤ وەرزشوانی ماراسۆن دوای ڕاکردن زیاد بوونی ڕادەی هیمۆگلوبینیان لە ناو پیساییدا هەبووە و ٧ وەرزشوانیش زیاتر لە ٢mg ئاسنیان لەماوەی یەکەم ڕۆژی پێشبڕکێ لەدەست داوە.

دوای وەرزشێکی قورس لەناو میزی وەرزشوانانیش هیمۆگلوبین دەبینرێت. ڕاکردنی توند و تیژ و قورس دەبێتە هۆی پێکانی سوك بە میزڵدان (مسولڵدان) و ڕیخۆڵەکان، چونکە ڕیخۆڵەکان لەکاتی ڕاکردن ڕیك دەخشێن.

خاڵەکانی پێویستی کەلك وەرگرتن بۆ وەرزشوانان

١ـ دەبێ دەرمان و چارەسەر کردنی کەم ئاسنی ناو لەش لەلایەن پزیشکەوە چاوەدێری بکرێت تا ڕوون ببێتەوە کە بێ ئاسنی کێشەکەی پزیشکی نییە.

٢ ـ تەنیا بەدانانی سیستەمی خۆراکی ناتوانین کەم بوونی ئاسنی لەش

چارەسەر بکەین کەواتە دەرمان لەگەڵ ئاسنی خۆراکی بەرادەی ٣٠ تا ٧٥ میلی گرام لە ئاسنی کانزایی بە شێوەی Ferrous salt، ٣ جار لەرۆژدا بخورێت.

هەروەها ئەسید ئسکۆربیك (Vit C) دەبێتە هۆی زیاد بوونی وەرگرتنی ئاسن. کەواتە بۆ کەم کردنەوەی لەدەستدانی ئاسن، باشترین دەرمان بۆ زۆربەی وەرزشوانان، کەم کردنەوەی رادەی وەرزش تا رادەیەکی مام ناوندییە.

٣ ـ لەگەڵ ئەوەی لەناو وەرزشوانانی راکردن کەم ئاسنی هەیە، رەنگە تەواوکەری ئاسن بێ چاوەدێری پزیشك بە وەرزشوان بدرێت. کەلك وەرگرتنی زۆر لە ئاسن دەبیتە هۆی کەم بوونەوەی مس و روی (Trace elements) کە خۆی دەتوانێ ببێتە هۆی زیادبوونی رێژەی ئاسن لە لەشی گروپێك لەخەڵك.

کەواتە دەبێ ئەم وەرزشوانانە هان بدرێن لە خۆراکەکانی بەرادەی ئاسنی زۆر کەلك وەربگرن. ئەم خۆراکانە ئەمانەن: دانەوێڵە سەر لە بەیانیان، میوەی وشك، سەوزەکان، گۆشتی بێ بەز، گوێز و فستق.

٤ ـ گۆشتی گیاندار نزیکەی ٤٠٪ ئاسنی همی (heme iron) و ٦٠٪ ئاسنی غەیری همی (nonheme iron)ی هەیە. بەلاّم خواردنە رووەکەکان ١٠٠٪ ئاسنی غەیری همی لەناودایە. بە خۆوە گرتنی ئاسنی غەیری همی بە خواردنی ڤیتامینC لەگەڵ خۆراك زیاد دەبێت. هەروەها ئەگەر سەوزەکان و خواردنە رووەکەکان لەگەڵ گۆشت بخورێن، وەرگرتنی ئاسن زیاتر دەبێت. وەرزشوانانی رووەکخۆر (vegetrion) کە ترس و ئەگەری بێ ئاسنیان زیاتر دەبێ، هەرژەم لەگەڵ سیستەمی خۆراکی ڤیتامینC بخۆن.

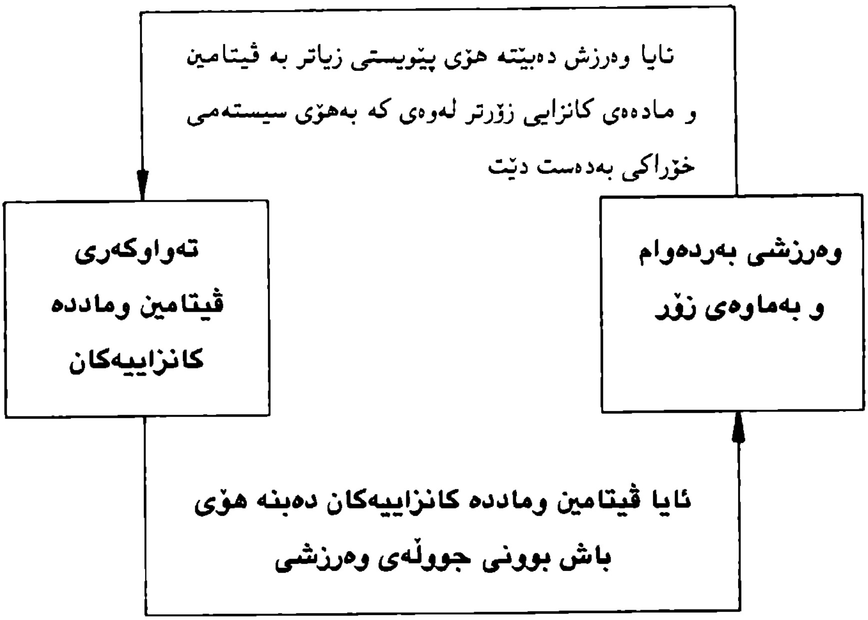
بنچینەی شەشەم

پێویست بە تەواوکەری ڤیتامین و ماددە کانزاییەکان نییە

ئەم جۆرەی کە لەم بەشەدا دەبینین، زۆربەی لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە بۆ زۆربەی وەرزشوانان روون کراوەتەوە کە لەگەڵ خواردن کەلك لە ڤیتامینی زۆر و ماددە کانزایەکان وەرنەگرن. ئەم کەسانەی وەرزش دەکەن زیاتر لە خەڵکی تر خواردن دەخۆن. کەواتە لەش رادەیەکی زیاتر لە ماددەی کانزایی ز ڤیتامین وەردەگرێت.

رێکخراوی خۆراکی ئەمریکا ئەم مەسەلەیەی لە گۆڤاری "خۆراك بۆ جوانی لەش و جوڵەی وەرزش بۆ پێگەیشتووان"دا روون کردووتەوە کە :"وەرزشەکانی قورس و بەردەوام، رەنگە ببێتە هۆی پێویستی زیاتری لەش بە ڤیتامین و ماددەی کانزایی، بەلاّم ئەم پێویستیە بەئاسانی بە کەلك وەرگرتن لە سیستەمێکی پڕ گەرمۆکە دابین دەبێت. ئەگەرچی کەم بوونی خۆراك دەبێتە هۆی تێکەلاّوی لە ئەنجامی جوڵەی وەرزشی و کاریگەری چەندین زیانی دیکەی دەبێت. بەلاّم هیچ هۆیەك لەئارادا نییە کە بە زیادخواردن، هێز و توانا زیاد بێت.

پەیوەندی نێوان ڤیتامین- مەواددی
کانزایی و وەرزش



خشتەی ١٥ـ١ پەیوەندی نێوان ڤیتامین - ماددەی کانزایی و وەرزش بە دوو شێوە هەڵدەسەنگێنرێت.

هۆی کەڵك وەرگرتن لە تەواوکەرەکان

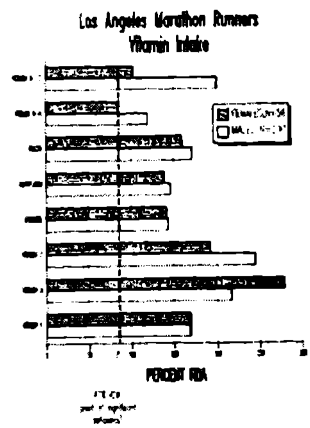
زانیاری هەڵە دەربارەی پەیوەندی ڤیتامینەکان و ماددەی کانزایی و وەرزشیدا هەیە.

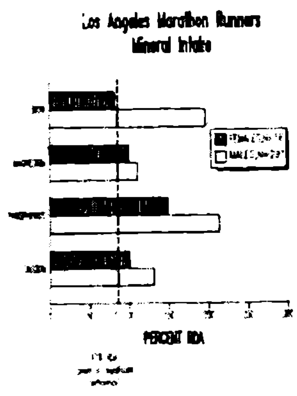
پەیوەندی نێوان ڤیتامینەکان، مەواددی کانزایی و وەرزش بە دوو شێوە روون دەکرێتەوە:

١ ــ ئایا ڤیتامین و ماددە کانزاییەکان بە شێوەی تەواوکەرەکانی خۆراکی، ئەنجامی جوڵەی وەرزشی باشتر دەکەن؟

٢ ــ ئایا وەرزش دەبێتە هۆی ئەوەیکە لەش پێویستی بە ڤیتامین و ماددەی کانزاییە کە ناتوانین بە دانانی سیستەمی خۆراکی دابینی بکەین؟

هەر ئەم جۆرەی کەلەم بەشەدا بەروونی باس کرا، زۆربەی لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە رادەی ڤیتامین و ماددەی کانزایی لە خۆراکی وەرزشوانان زیاتر لە ٦٧٪ پێشنیارکراوی (RDA)یە (جگە لەئاسن لەناو ژناندا). خشتەی (١ـ١٦ A,B).





خشتەی ١٦ـ١ نیشان دەدات کە وەرزشوانانی ماراسۆنی ژن و پیاوی ئۆسئانجلێس، زیاتر لە ١٠٠٪ ماددەی خۆراکی سەرەکی و پێشنیاری **RDA** یان لە رێگای سیستەمی خۆراکی بەدەست هێناوە، بێجگەلە ***VitB6*** و ئاسن بەناو ئافرەتاندا.

خشتەی ١٤,١ ـ بەشە خۆراکی پێشنیاری RDA

پێگەیشتوو مندالأنی سەروی ٤سال	مەلۆتکە یان مندالأتی ژێر ٤ سال	ژنانی سک پڕ یان ئەوانەی شیر بەمندالەکانیان دەدەن	
پرۆتین	65g	25-28g	65g
ڤیتامینA	5000IU	2500IU	8000IU
ڤیتامین c	60mg	40mg	60mg
تیامین	1/5mg	0/7mg	1/7mg
ریبوفلاوین	1/7mg	0/8mg	2/0mg
نیاسین	20mg	9/0mg	10mg
کالسییۆم	1/0g	0/8mg	1/3g
ئاسن	18mg	10mg	13mg
ڤیتامینD	400IU	400IU	400IU
ڤیتامینE	30IU	10IU	30IU
ڤیتامینB	2/0mg	0/7mg	2/5mg
ڤیتامB12	6/0mcg	3mcg	8mcg
فسفر	1/0g	0/8g	1/3g
یۆد	150mcg	70mcg	150mcg
منیزیۆم	400mg	100mg	450mg
روی	15mg	8mg	15mg
مز	2/0mg	1mg	2mg
بیوتین	0/3mg	0/15mg	0/3mg
ئەسید پانتۆتنیك	10mg	5mg	10mg

*U- یەکەی نێونەتەوەیی International Unit

ڕێکخراوی پزیشکی ئەمریکا، ئەنجوومەنی سیستەمی خۆراکی ئەمریکا، ئەنستیتۆی خۆراکی ئەمریکا و ڕێکخراوی خۆراکی ئەمریکا و ڕێکخراوی دژ بە فریودانی سەلامەتی، هەموو بڕوایان وایە کە کاریگەری بەسوودی کەلك وەرگرتن لە تەواوکەر بەرادەی زیاتر لە رادەی پێشنیاری RDA ڕوون نەبووەتەوە، مەگەر لە حاڵەتی تایبەتیدا.

چەند هۆی عاقڵانە بۆ کەلك وەرنەگرتنی وەرزشوانان لە ڤیتامین و ماددە کانزاییەکان هەیە:

* زۆر لێکۆڵینەوە هەیە و هیچ هۆیەکی ڕوون لە نووسراوەکانی پزیشکی لەئارادا نییە و نەدراوەتە دەر، بەم مانایە کە تەواوکەرەکانی خۆراکی دەبنە هۆی زیادبوونی بەردەوامی ئەنجامدانی جوڵەی وەرزشی و بە خێرایی چاك بوونەوە و یان کەم بوونەوەی پێکانەکان لە ناو وەرزشوانانی پەروەردەکراوی پێگەیشتوو کە بە خۆراك باش دەبن. دوای ٤٠ ساڵ لێکۆڵینەوە، هیچ جۆرە هۆیەك لە ئارادا نییە کە بە کەلك وەرگرتنی ڤیتامینەکان و ماددە کانزاییەکان لە ناو وەرزشوانان بە خۆراکی تەواو ببێتە هۆی باش بوونی جوڵە وەرزشییەکان.

* هەرچەند کە وەرزشی قورس و بەردەوام دەبێتە هۆی پێویستی زیاتری لەش بە ماددەی خۆراکی وەکوو ئاسن، ڕوی، مەنزیۆم، کرۆم، ڤیتامینB6، ریبوفلاوین و ئەسید ئەسکوربیك، بەلاّم بەم زیادبوونە پێویستی کەلك وەرگرتنی وەرزشوانان لە خۆراکی ڕۆژانە دابین دەبێت.

بۆ ڕاست و درووستی ئەم لێکۆڵینەوەیە، ڕێکخراوی سیستەمی خۆراکی

ئەمریکا (RDA) لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێ نیشانی داوە کە هەرچەند ئـەنجامی چالاکییەکانی توند و خێرا دەبێتە هۆی پێویستی زیاتری هەندێ لە ڤیتامینـەکان ومادده کانزاییەکان، بەلاّم بە لەکارکردنی سیستەمی خۆراکی بۆ بەدەست هێنانی گەرمۆکەی زیاتر، ئەم پێویستییە بە باشی دابین دەبێت.

چـەند لێکۆڵینـەوە لـە پەیوەنـدی لەگـەڵ خـۆراکی وەرزشـوانان بـەم ئەنجامـە گەیشتوون کە جگە لە حاڵەتی تایبەتی، کەلك وەرگـرتن لـە ڤیتـامین ومـاددەی کانزایی لەلایەن وەرزشوانان بێ هۆیە و پێویست ناکات.

* زۆربـەی لێکۆڵینـەوەکان بـە ئاشـکرا ئاماژەیـان کـردووە کـە کـەمبوونی ڤیتامینەکان کـە توانـای ئەنجامـدانی جوڵـەی وەرزشـی کـەم دەکاتـەوە ودیـارە چارەسەرکردنی ئەم کەمییەی ڤیتامینەکان دەبێتە هۆی باشتر ئەنجامدانی جووڵـە وەرزشییەکان، بەلاّم کەمی ڤیتامین ومادده کانزاییەکان لەناو وەرزشواناندا دیارە.

زیاتر کەلك وەرگرتن لە ڤیتامین و ماددەکانزاییەکان کێشەیەکی ئەوتۆیان نییە. لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە کەلك وەرگـرتنی زیـاتر لـە رادەی ماددەیـەکی خۆراکی لەسەر ماددەکانی تـر کاریگـەری دەبێـت. کـەلك وەرگـرتنی زیـاتر لـە ڤیتامینە تێکەلاّوەکان لەناو چەوریدا وەکوو D,E,A,K بۆ لەش ژەهراوین و بە شێوەیەکی ناراستەوخۆ بە پێش گرتن لە کـارکردی خۆراکـەکانی دیکـە دەتـوانێ کێشە دروست بکات. کەلك وەرگرتنی لـە رادەبـەدەر لـە نیاسـین دەبێتـە هـۆی ژەهراوی بوونی جگەر. کەلك وەرگرتنی زیاد لە ڤیتامینC دەبێتە هۆی سستی لە درووست بوونی خڕۆکەی سوور. کەلك وەرگرتنی زیاد لە ڤیتامینB6 دەبێتە هۆی

تێکەڵاوی لە سیستەمی عەسەبی، کەم بوونی مەوادێکی خۆراکی لە لەش دەتوانێت بەهۆی کەلك وەرگرتنی زیاتر لە مەواددێکی خۆراکی دیکە بێت.کەلك وەرگرتن لە رووی دەبێـە هۆی کەم وەرگرتنی مز و ئاسن. هەروەها وەرگرتنی زیاتر لە رادەی پێویست لە ڤیتامینC، وەرگرتنی مز کەم دەکاتەوە. رادەی زیاتری فروکتوز وەرگرتن، مز کەم دەکاتەوە. هەبوونی رادەی زیاد لە کالسیۆم و چوریبەکان لە سیستەمی خۆراکیدا دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئاسن، روی و مز و نایەڵێت لەش ئەو ماددانە وەربگرێت. رادەی زیادی مەنگنیزیش وەرگرتنی ئاسن کەم دەکاتەوە. بە واتایەکی دیکە رادەی زیادی ماددەیەکی باش، کاریگەری خراپی دەبێت. ئاو و خۆر هەر دووکیان بۆ ژیان پێویستن، بەڵام رادەی زیاد لە هەر کامیان دەبێـە هۆی مردنی مرۆڤ.

هەندێ لە راهێنەران ئێستاش هەستیان وایە کە تەواوکەرەکانی خۆراکی، تەنانەت ئەگەرچی کاریگەرێکی باشی فیزیۆلۆجیکیان نادیارە، دیسانیش بەسوودن، چونکە وەرزشوانان وا بیردەکەنەوە کە تەواوکەرەکانی خۆراکی یارمەتیان دەدات کە باشتر چالاکی ئەنجام بدەن.

کەواتە هەر هەوڵێك دەبێ لە پێناو هاندانی وەرزشوانان بێت کە باشترین سەرچاوەی خۆراکی بۆ چالاکی باش، هەمان خواردنی ئاساییە.

خشتەی ١,٨ ڤیتامینی تێکەڵاو لە ئاو و چەوریی، پێشنیاری رادەی کەلك وەرگرتنی رۆژانە، سەرچاوەی خۆراکی ئەوان، کارکردی سەرەکی لەناو لەشدا و کاریگەری سلبی کەم بوون و زیاد بوونیان.

ڤیتامین	ڕادەی پێشنیار بۆ پێگەیشتووان (میلی گرام لە ڕۆژدا	سەرچاوەی خۆراکی	کارکردی سەرەکی لە لەش	کاریگەری سلبی کەم بوونی	کاریگەری سلبی زیاد بوون
ڤیتامین B1(تیامین)	١/٥	جەرگ، دڵ، گورچیلە، دانەوێڵەی خۆراکی	لە دوور خستنەوەی دی ئۆکسیدی کاربۆن کاریگەری هەیە	نەخۆشییەکانی عەسەبی، دڵ و کەمبوونی ئاوی لەش	باسی نەکراوە
ڤیتامین B2(ریبوفلاوین)	١/٨	لە زۆربەی خۆراکەکاندا هەیە	لە دروست کردنی دوو کوانزیم نوکلئوتیدفلاوین کاریگەری هەیە	کوڵمەی سوور، قەڵشینی گۆشەی دەم، کێشەی چاو	باسی نەکراوە
نیاسین	٢٠	جەرگ، دانەوێڵە، شیرەمنی	لە دروست کردنی دوو کوئەنزیم ڕۆڵی هەیە	نەخۆشی پلاگر (پێست و عەسەب و مێشك	سوتانەوە، سووری، لەك لە روخسار، مل و دەست

ڤیتامین **B6** (پیریدوکسین)	٢٠	گۆشتەکان، سەوزەکان، دانەوێڵە	کۆ ئەنزیمی فۆسفات پیریدوکسال کە لە میتابولیسمی ئەسید ئەمینەکان کاریگەریان هەیە، بەدەست دێن	نارەحەتی ماسولکەکان، نارەحەتی پێستی نزیك بە چاو، بەردی گورچیلە	باسی نەکراوە
ئەسید هیپتاتونیك	٥ - ١٠	لە زۆربەی خواردنەکاندا هەیە	دروست کردنی کۆئەنزیم A کە رۆڵی سەرەکی لە میتابولیسمی و ئازاد کردنی وزە هەیە	ماندوویی، تێکەڵ بوونی خەو و هاوسەنگی لەش، فێ	باسی نەکراوە
ڤیتامین **B9** (ئەسید فولیك)	٤	دانەوێڵە، سەوزەکان، بەرهەمەکانی گەنمی خالیس	کوئەنزیمی راگواستنی ریشەکانی کەربۆنی	کەم خوێنی، نارەحەتی گەدە، زگچوون، زمان سوور دەبێ	باسی نەکراوە
ڤیتامین **B12**	٠/٠٠٣	گۆشتی ماسولکە، هێلکە، شیرەمەنی	کوئەنزیمی گواستنەوەی تاك کەربۆن	کەم خوێنی و نارەحەتی عەسەبی	باسی نەکراوە

بیوتین	۰/۳ -۰/۱۵	دانەوێڵە، سەوزەکان و گۆشتەکان	کۆنەنزیمی پێویست بۆ پێکهاتەی چەوریی، میتابولیسمی ئەسید ئەمینە و دروست کردنی گلیکۆژن	ماندوویی، ماندوویی دروونی، سەرە گێژە، نارەحەتیەکانی پێستی، ژانی ماسولکەکان	باسی نەکراوە
بازکولین	۱۰۰- ۵۰۰	هەموو ئەو خۆراکانەی کە فسفو لیپیدەکانی تێدایە (زەردێنەی هێلکە، جەرگ، دانەوێڵە	بۆ دروست کردنی ماددەی ستیل کولین لە رشتەکانی عەسەبی کاریگەری هەیە	بۆ مرۆڤ باسی نەکراوە	باسی نەکراوە
ڤیتامین c (ئەسید ئسکۆربیك)	٤٥	ئاوەی میوەکان، تەماتە، بیبەری سەوز، سەزەی سالات	گرنگن لە دروست کردنی پرۆتین، ئاگاداری لە پێست و ئێسقان و کرۆژە و گۆشت دەکەن	ئسکوربوت (لەناوچوونی پێست، ددان، دەمارەکانی خوێن، خوێنرێژی پوکەکان	بۆ بەردی گورچیلە خراپە
ڤیتامین A (رتینول)	۱IU/day	لە ناو سەوزەکان، نەختێك لەناو شیر و کەرەش دا هەیە	کاریگەری باشی لەسەر چاو و پێست هەیە	شەو کوێری و کوێری	سەرەگێژە، بوورانەوە، پێست پیلك داوێ، کێشە لە ئێسقانی درێژ

ڤیتامین D (کوله کلیسفرول)	0/01IU/ day	رۆنی سییەکانی ماسی، هێلکە، شیرەمەنی، کەرە	دەبێتە هۆی وەرگرتنی مادەی کانزایی لەناو ئێسقان و کالسیۆم	گۆڕانی فەبارەی ئیسقەکان،	بوورانەوە، سك چوون، کەم کردنی کێش، گورچیلە
ڤیتامین E (تو کوفول)	15IU/d ay	دانەوێڵە، سەزەی گەڵا پان، کەرە	وەکوو دژە ژەهر پێش لە پێکان خانەکان دەگرێت	کەم خوێنی	ژەهراوی نییە
ڤیتامین K (فیلو کونین)	0/03IU/ day	سەوزەی گەڵا پان، بەرادەیەکی کەم لە ناو دانەوێڵە و میوە و گۆشتەکان	لە خەست بوونی خوێن کاریگەری هەیە	خوێن لەبەرچوونەکان، خوێنرێژی ناوەوە	غەیری ژەهراوییە. ئەگەر زۆر بێت دەبێتە هۆی نەخۆشی زەردوویی

خشته‌ی B-1 مادده‌ی کانزایی گرنگی له‌ش، راده‌ی پێشنیاری کەڵك وه‌رگیراوی رۆژانه‌، سه‌رچاوه‌كانی خۆراكی، رۆڵی سه‌ره‌كییان له‌ له‌ش دا و كاریگه‌ری كه‌م و زیادیان له‌ له‌شدا

مادده‌ی کانزایی	راده‌ی ناو له‌شی پێگه‌یشتووان (گرام)	راده‌ی پێشنیار بۆ پێگه‌یشتووان (میلی گرام له‌ رۆژدا)	سه‌رچاوه‌ی خۆراكی	كاركردی سه‌ره‌كی له‌ له‌ش	كاریگه‌ری سلبی كه‌م بوونی	كاریگه‌ری سلبی زیاد بوون
كالسیۆم	١/٥٠	٨٠	شیر، په‌نیر، سه‌وزه‌ی ره‌نگ تۆختر، دانه‌وێڵه‌ی وشك	دروست كردنی ئێسك و ددان، خه‌ست بوونی خوێن، ناردنی په‌یامی عه‌سه‌بی	كێشه‌ی هه‌ڵدان، كێشه‌ی ئێسقان، ...	ده‌رباره‌ی مرۆڤ باسی لێ نه‌كراوه‌
فۆسفۆر	٨٦٠	٨٠	شیر، په‌نیر، گۆشتی ئاژەڵ، مریشك، دانه‌وێڵه‌	دروست كردنی ئێسقان و ددان، راگرتنی هاوسه‌نگی	سستی، خراپ كردنی ئێسقان، له‌ده‌ست دانی كالسیۆم	ناره‌حه‌تی شێوه‌لاكی ژێری
گوگرد	٢٠٠	ئه‌سید ئه‌مینه‌ی گوگرداوی دابینی ده‌كات	ئه‌سید ئه‌مینه‌كانی سولفوری و خۆراكی پرۆتینی	دروستكه‌ری گۆشت، كرژۆ و كركراگه‌	په‌یوه‌ندی هه‌یه‌ له‌گه‌ڵ كه‌م بوونی ئه‌سید ئه‌مینه‌ی گوگردی	پێش له‌ هه‌ڵدانی مرۆڤ ده‌گرێ
پتاسیۆم	١٨٠	٢٥٠٠	گۆشته‌كان، شیر و زۆربه‌ی میوه‌كان	هاوسه‌نگی ئه‌سید و كرانه‌وه‌ی له‌ش، هاوسه‌نگی ئاوی له‌ش، كاركردی عه‌سه‌ب	سستی ماسولكه‌كان و سه‌قه‌تی	سستی ماسولكه‌ و مردن
كلۆر	٧٤	٢٠٠٠	خوێی ئاسایی	پێكهێنه‌ری شیره‌ی گه‌ده‌، هاوسه‌نگی ئه‌سیدی و كرانه‌وه‌ی له‌ش	ژانی ماسولكه‌، ماندوویی له‌ هزر و هۆش، كه‌م بوونی ئیشتیا	بوورانه‌وه‌
سۆدیۆم	٦٤	٢٥٠٠	خوێی ئاسایی	هاوسه‌نگی ئه‌سید و كرانه‌وه‌ی له‌ش، هاوسه‌نگی ئاوی له‌ش، كاركردی	ژانی ماسولكه‌، ماندووی هزر و هۆش، كه‌م	په‌ستانی خوێن

				عەسەب	نیشتیابی	
منیزیۆم	٢٥	٣٥٠	دانوێڵە، سەوزەکانی گەڵاپانی ڕەنگ سەوز	چالاك کردنی ئەنزیمەکان، لە پرۆتین دا رۆڵی هەیە	تێکەڵاوی هەڵدان، نارەحەتی دەروونی، سستی، گرژ بوونی ماسولکەکان	سك چوون
ئاسن	٤/٥	١٠	هێلکەکان، گۆشتی ئاژەڵ، دانوێڵە، سەوزەکانی گەڵا پانی سەوز	دروست کردنی هیموگلوبین، ئەنزیمەکانی کاریگەر لە متابولیسمی وزەیی	کەمخوێنی بەهۆی کەمی ئاسن (سستی، لەدەست چوونی خۆراگری لەش بەرامبەر بە نەخۆشییەکان)	نەخۆشی جەرگ
روی	٢	١٥	لە زۆربەی خۆراکەکاندا هەیە	لە پێکهاتەی ئەنزیمەکانی کۆئەندامی خواردن کاریگەری هەیە	کێشەی هەڵدان، چوك بوونەوەی غودەی جەستەیی	تا، ڤێ، بورانەوە، سك چوون
مز	٠/١	٢	گۆشتەکان، ئاوی خواردنەوە	دروست کردنی ئەو ئەنزیمانەی کە پەیوەندیان لەگەڵ متابولیسمی ئاسن هەیە	کەم خوێنی ، گۆڕانی قەبارەی ئێسقان	نەخۆشی ویلسن
سلنیۆم	٠/٠١٣	دیاری نەکراوە	خواردنە دەریاییەکان، گۆشت و دانوێڵە	پەیوەندی نزیکی لەگەڵ کارکردی ڤیتامینەکان هەیە	کەم خوێنی	نارەحەتییەکانی ریخۆڵە
منگنز	٠/٠١٢	دیاری نەکراوە	لەزۆربەی خۆراکەکانداهەیە	دروست کردنی ئەو ئەنزیمانەی کە لە دروست کردنی چەوریی کاریگەریان هەیە	لەناو ئاژەڵاندا: لاوازی لە هەڵدان، کێشەی عەسەبی، نەزۆکی	تێکەڵاوی لە سیستەمی عەسەبی
یۆد	٠/٠١١	٠/٠١٤	ماسی، شیرەمەنی و زۆربەی سەوزەکان	دروست کردنی هۆرمۆنەکانی تیرۆئید	گراتر	دەبێتە هۆی سستی لە چالاکی

						تیرۆنید
مولیبدن	٠/٠٠٩	دیاری نەکراوە	دانەوێڵە، دڵ، جەرگ و گورچیلە	دروست ردنی هەندێ لە ئەنزیمەکان	لە مرۆڤدا باسی نەرکاوە	پێشگیری لە دروست کردنی ئەنزیمەکان
کروم	٠/٠٠٦	دیاری نەکراوە	چوورییەکان، رۆنی رووەکەکان، گۆشتەکان	لەمتابولیسمی گلوکز و دروست کردنی وزە، کاریگەری هەیە	تێکەڵ بوونی توانای متابولیسمی گلوکز	بەپێی سەروکار لەگەڵ کرۆم، رەنگە تووشی نارەحەتی پێست و گورچیلە بێت
کبالت	٠/٠١٥	بەرادەی ڤیتامین B12	ماسولکە، دڵ، گورچیلە، جەرگ و شیر	دروست کەری ڤیتامین B12	لە مرۆڤدا باسی نەکراوە	دەبێتە هۆی نارەحەتی پێستی و نەخۆشییەکانیتایبەت بە خرۆکەی سوور
ئاو	٤٠٠٠٠ (٦٠٪ کێشی لەش)	١/٥ لیتر لە رۆژدا	خۆراکەکان، خوراودنەوەکان، ئاوی خواردنەوە	گواستنەوەی مادەی خۆراکی، هاوسەنگ راگرتنی گەرمای لەش بەشدار بوون لە جوڵەکانی متابولیکی	تینوێتی، لەدەست رۆیشتنی ئاوی لەش	ژانە سەر، فێ، ئەستوور بوون، پەستانی خوێن

بنچینەی حەوتەم
پرۆتینی زیاد بۆ وەرزشوانان بەسوود نییە

زۆربەی وەرزشوانان، بە تایبەت وەرزشـوانانی یـاری ئاسـن وا بیردەکەنـەوە کـە دەبێ خواردنێکی زۆر و تەواوکەری پـرۆتینی بخـۆن هـەتا ماسـولکەی بـەهێزیان هەبێت. بە شێوەیەکی مام ناوەندی ئەو کەسانەی وەرزش ناکەن رۆژانە پێویستیان بە ٠/٨ گرام پرۆتین لەبەرامبەر هەر کیلۆگرام لە کێـشی لـەش هەیـە. هـەر ئـەو جۆرەی لەمبەشەدا بینیمان لێکۆڵینەوەی ئەو دواییە نیشانیان داوە ئەو کەسـانەی کە جووڵەیان زیاترە (وەك وەرزشوانان) رەنگە زیاتر لە ٥٠٪ (دوو بەرامبـەر) لـە خەڵکی ئاسایی پێویستیان بـە پـرۆتین بێـت، چـونکە ٥٠ - ١٥ لەسـەدی وزەی پێویست لە وەرزشەکانی قوورس و بـەماوە یـان یـاری ئاسـن، لـە پـرۆتین دابـین دەکرێت. ئایا ئەوە بەو مانایەیـە کـە وەرزشـوان دەبـێ زیـاتر لـە پـرۆتین کـەلك وەربگرێت یان روو لە خواردنەکانی پڕ لە پرۆتین لە سیستەمی خۆراکی بکات؟

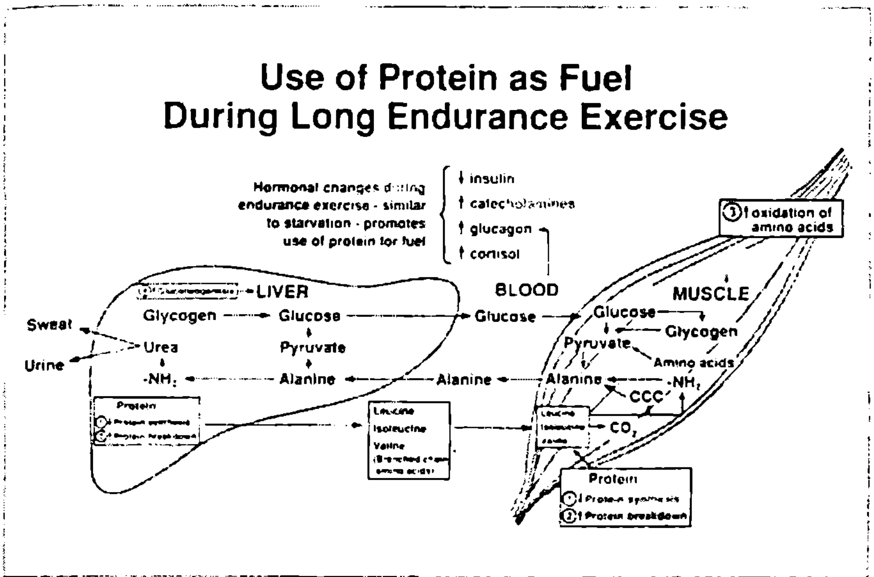
گۆرانکاری لە میتابولیسمی پرۆتین لە ماوەی وەرزشدا

گرنگی پرۆتین بۆ وەرزشـوانان لـە سـاڵەکانی رابـردوودا باسـێکی زۆری لەسـەر کراوە. لە ساڵی ١٨٤٢ فیزۆلۆژیست و کیمیـازانی نـاوداری ئـەڵمانی Justus von Liebig رایگەیاند کە سووتانی سەرەتایی بۆ ماسوولکەکان، لـە پـرۆتین

دابین دەبێت و پێشنیاری دا کە وەرزشوانان بۆ دابینکردنــی دووبــارەی کـۆکراوەی پرۆتینی لـەش لـە گۆشـتێکی زۆر کـەلك وەربگـرن. لێکۆڵینـەوەی دوایـی ئـەم ئەنجامەی کیمیازانی ئەڵمانی رەت کردەوە. ئەو لێکۆڵینەوەیە دەڵێـت: لـەش لـە کاتی مەشق و راهێنان (گۆڕانکاری لە میتابولیسمی پـرۆتینی) رادەیـەکی کـەم، پێویستی بە پرۆتین هەیە و ئەوەندەش گرنگ نییە. بەڵام دوایین لێکۆڵینەوە کە بە کەلك وەرگرتن لە تەکنۆلۆجیای نوێ ئەنجام دراوە، نیشانی داوە کە پرۆتین، وەکوو سووتەمنی لەکاتی وەرزشدا، دەبێ زیاتو لەجاران بایەخی پێبدرێت.

* شکاندنی سنتز پرۆتین: لەکاتی وەرزش کردنی قورسی وەکـوو یـاری تاسـن، وزەی تایبەت بـە پـرۆتین ١٧٪ هـەتا ٧٠٪ کـەم دەبێـت کـە دەگەڕێتـەوە سـەر قورسایی و کاتی ئەنجامدانی وەرزش. ئـەو کـەم بوونەوەیـە دەبێتـە هـۆی کـەلك وەرگرتن لە ئامینۆ ئەسیدەکان بۆ کارکردی ماسولکەکان. دوای وەرزش پرۆتینی ماسولکەکان زیاد دەبێت، تێکەڵاوی ئامینۆ ئەسیدەکان لـە پـرۆتینی ماسـولکە (هیپۆ ترۆفی) زیاد دەبێت.

کەڵك وەرگرتن لە پرۆتین بە شێوەی سووتەمەنی لەماوەی وەرزشەکانی خۆڕاگری



خشتەی ١٧ ,١ کورتەی ڕێگاکانی کە پرۆتین بە شێوەی سووتەمەنی لە چالاکی ماسولکە بەکار دێت

زیادبوونی شکانی پرۆتینی ماسولکەکان: لەم بوارەدا هیچ بیروڕایەکی روون لە ئارادا نییە، بەلاّم لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە وەرزش دەبێتە هۆی شکانی پرۆتینی ماسولکەکان. لێکۆڵینەوەی زیاد لە ئارادایە کە بە گوێرەی ئەوان وەرزشی سەخت و دژوار، خانەی ماسولکەکان تووشی پێکان دەکات کە بەهۆی چوونی ئەنزیمی ماسولکەکان بۆ ناو پلازما، ڕێژەی روون دەبێتەوە. تێکەلاّوی لە کەم بوونەوەی پرۆتین و زیاتر شکانی پرۆتینی ماسولکە، ئەسید ئەمینەیەکی

زیـاتر لـه ئیختیـاری لـەش دادەنێـت. هـەتا بەشـێوەی سـووتەمەنی کـەلکیان لێوەربگیرێت. خانەی ماسولکەکان دوای وەرزش چاك و سـارێژ دەبنـەوە و بینـای خۆیان دروست دەکەنەوە.

* زیاد بوونی ئەسیداسیۆنی ئامینۆ ئەسیدەکان: لە کاتی حەسانەوە ۲۰-۱۰٪ لـە ATP دروسـتبوو لـە پرۆتینـەکان دابـین دەبێـت. زۆربـەی لێکۆڵینـەوەکان نیشانیان داوە کەوەرزش رادەی ئۆکسید بوونی ئەسید ئەمینـەکان زیـاد دەکـات. بۆنموونە لە ماوەی پێشبڕکێیەکی پایسکل سـواری، ۲٤۰ لەسـەدی زیـادبوون لـە ئۆکسیداسیۆنی ئەسید ئەمینەلوسین و لەهـەمان کاتـدا ۲۱٪ کـەم بوونـەوە لـە هەمان ئەسید ئەمینە پێك هات.

* زیاد بوونی گلو کونئۆژنز: ۱٦ ئەسید ئەمینە لە لەشی مرۆڤدا دەتوانن لەناو جەرگدا ببن بە گلوکز. پرۆسەی گلوکونئۆژنز لە وەرزشدا زۆر گرنگـە، چـونکە لـە دابینکردنی گلوکز بۆ بەرگری کردن لە هیموگلیسمی لە ماوەی وەرزشـەکانی دور و خێرادا رۆڵێکی بەرچـاوی هەیـە. لـە مـاوەی وەرزشـدا جوڵەیـەکی سـابت لـە تێپەڕبوونی ئەسید ئەمینەی ئالانین لە ماسولکە بۆ جـەرگ دەچـێت، یـانی ئـەو جێگایەی کە دەبێت بە گلوکز، پێك دێت. دوایی گلـوکز دەچـێتە نـاوخوێن و بـۆ ئەنجامی چالاکی ماسولکەکان بەکار دەبردرێت.

لەماوەی وەرزشـەکانی دوور و بـەماوەدا ئەوپرۆسـەیە زۆر گرنگـە. بـەدوای ۳ کاتژمێر وەرزش کردن نزیکەی ٦۰٪ لە گلوکزی لەکارکراو بەدەست ماسولکە، لە جەرگ یانی لەو بەشەی کـە لەناویـدا گلـوکز لـە ئـالانین، لاکتـات، گلیـسرۆل و

ماددەکانی دیکە دروست دەبێت، دابین دەبێت. زیاد بوونی گلوکز نئوژنز لە جەرگ لەماوەی وەرزشەکانی قورس و بەماوە و کەلك وەرگرتن لە پرۆتین بۆ سووتەمەنی لە چالاکی ماسولکەدا، لەوانەیە لەژێر کۆنترۆڵی هۆرمۆن دابێت. وەرزش دەبێتە هۆی چەند گۆڕانکاری لە ڕێژەی هۆرمۆنەکانی ناوخوێن. ئەم گۆڕانکارییە ئەمانەن: کەم بوونەوە لە ڕێژەی ئەنسولین و زیاد بوون لە ڕێژەی کاتە کولامینەکان (ئپی نفرین و نوراپی نفرین) گلوکاگون و کورتیزۆل، ئەو گۆڕانکارییە بەشێوەیەکی سەرسوورهێنەر شێوەی ئەم شتەیە کە لە برسیایەتی زۆر ڕوودەدات (کەهاندەرە بۆ کەڵك وەرگرتنی زیاتر لە پرۆتین بەشێوەی سووتەمەنی). بەپێی شاید، لەوانەیە راهێنانی بەردەوام و بەرزکردنەوەی کەرەسەی قورس ببێتە هۆی زیاد بوونێکی گوزەرا لە کەلك وەرگرتن لە پرۆتین کە تا رادەیەك بوەکوو گۆڕانکاری برسییەتی بەهۆی بەرۆژوو بوون دەچێت.

ئامۆژگاری پراکتیکی (کرداری) بۆ وەرزشوانان

ئامۆژگاری پراکتیکی دەربارەی ئەم زانیاریانە ئێستاش شك و گومانی تێدایە. دیارە بە تەواوی پێدەچێت کە بەشی پرۆتین وەکوو یەك سەرچاوەی وزە لەماوەی وەرزشێکی بەردەوام لە نزیکەی ٥ هەتا ١٥ لەسەدە (لە رابردودا واپێدەچوو کە ئەم بەشە سفر بێت).

رادەی پرۆتینێ کە لە کاتێکی ئاوادا کەلکی لێوەردەگیرێت، بە توند و خێرایی، ماوە، هەڵسەنگاندنی بارودۆخ بەستەیە و کەواتە ئەگەر وەرزشوانێکی چوست و

چالاك، راهێنانی سەخت و دژوار و بەماوەی هەبێت، لە رادەیەکی زۆر لـە پـرۆتین کەلك وەردەگرێت. زۆر توێژەر پێشنیاریان داوە کـە پـرۆتین RDA بـۆ ئـەجۆرە وەرزشوانانە ناتەواوە. پێویستی راستەقینە بۆ ئەجۆرە وەرزشـوانانە رەنگـە ٥٠٪ زۆرتر لە پێـشنیاری RDA بێـت، هەربۆیـەش رێکخـراوی سیـستەمی خـۆراك ناسانی ئەمریکا دەڵێن کە ئەم ووەرزشوانانە رۆژانە یەك گرام پرۆتین لە بەرامبـەر هەر کیلۆگرام کێشی لەشی خۆیان وەربگرن.

بۆ ئەم وەرزشوانانە کە وەرزشی سەخت و دژوار ئەنجامدەدەن، رەنگە زۆرتـر لـە یەك و نیو گرام پرۆتین بۆ هەر کیلۆ گرام کێشی لەش پێویست بێت.

بیروڕایەکی باش بۆ کەلك وەرگـرتنی پـرۆتین بـۆ وەرزشـوانانی خـۆراگری (لـەم بارەیەوە بڕوایان هەبێت کە پرۆتینی تەواو وەردەگـرن) ئەمەیـە کـە لـە پـرۆتینی بەرادەی ١٥-١٢ لەسەد لە سیستەمی خۆراکی رۆژانە کـەلك وەربگـرن. زۆربـەی وەرزشوانانی خۆراگری ئێستاش ئەم رادە زیادە لە پرۆتین وەردەگـرن و پێویـستیان بە زیادکردنی تۆزی پرۆتین یان خواردنی خۆراکەکانی پڕ لە پرۆتین نییە.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە لایەن توێژەران لەسـەر ٣٤٧ وەرزشـوانی ماراسـۆنی لۆس ئەنجلۆس ئەنجام دراوە پێویستی مام ناوەندی پیـاوان و ئافرەتـانی وەرزشـوان ١/٤ گرام و ١/٣ گرام پرۆتین بۆ هەر کیلۆگرام کێشی لـەش بـووە. خـشتەی ١,٩ نیشان دەدات کە تەنانەت بە سیـستەمێکی خـۆراکی پـڕ لـە کاربۆهیـدرات بـە گۆشتێکی کەم و کەمێك شیرەمەنی، پرۆتینی وەرگیراو و ئێـستاش ١٦٦ گـرام و یان ١٣ لەسەدی هەموو گەرمۆکەی وەرگیراوە.

سەیر ئەمەیە کە مرۆڤەکانی خانەنشین پێویستیان بە زیاتر لە یەك گرام پـرۆتین لەبەرامبەر هەر کیلۆگرام کێشی لەش لەرۆژدا هەیە کە نزیك بە شـازدە لەسـەدی هەموو گەرمۆکەی وەرگیراوە.

زۆربەی خەڵك پێویستیان بە وەرزشی تەواوکەر هەیە تا پرۆتینی تەواوکـەر! بـە پێچەوانەی بڕوای گشتی، وەرزشوانانی یاری ئاسن کەمتر پێویستیان بە پرۆتینە تا وەرزشی خۆڕاگری. زیادبوونی کۆی ماسولکە تەنیا بە وەرزشی بەردەوام بەدەست دێت. خواردنی رادەی زۆر لە پرۆتین، کۆی ماسولکەی تاك زیاد ناکات.

بۆ دابین و زیادکردنی کێشی ئاسایی لەش پرۆتین پێویستە، بەلاّم سیـستەمێکی خۆراکی ئاسایی زیاتر لە رادەی پێویست پرۆتین بە لەش دەگەیەنێت. پیـاوانی لاو کە نزیکەی ٨٠-٧٥ کیلۆگرام کێشیان هەیە دەتوانن کێشی خالیسی لەشی خۆیان تا نزیکەی ٥٠٠ گرام تا ١٠٠٠ گرام لە هەفتەدا زیاد بکەن. ئەگـەر ٢٠٪ی ئـەم کۆ خالیسـە لە پرۆتینی خالیس پێك بێت، پێویست بە نزیکەی ١٤ تـا ٢٨ گـرام پرۆتینی زیاتر، لە سیستەمی خۆراکی دەکات.

ئەگەر وەرزشوانانی یاری ئاسن لە وەرزشی رۆژانەیاندا نزیکەی ٥٠٠ تـا ١٠٠٠ گەرمۆکە بسوتێنن، پێویستیان بـە ١٣ تـا ٢٥ گـرام پـرۆتینی زیـاتر لـە رادەی پێـشنیارکراوی RDA د هەیـە، کەواتـە رەنگـە هـەموو پێویـستییەکانی وەرزشوانان بەپرۆتین ٥٠-٢٥ گرام بێت (لەماوەی وەرزشی یاری ئاسن) ئەم ٥٠-٢٥ گرامە پرۆتینی زیاتر، بـە زیـاد کـردن بـە رادەی پێـشنیاری RDA تـەنیا ١٠٥-٨٠ گرامە (نزیکەی ١/١ گرام بۆ هەر کیلۆگرام) کە لە سیستەمی خۆراکی

ئاسـاییدا هەیـە و هـەرگیز پێویـست بـە کـەلك وەرگـرتنی تـۆزی پـروتینی و خۆراکەکانی پڕ لە پرۆتین ناکات.

پرۆتینی زیاتر لە رادە (بەشێوەی تەواوکەرەکان) دەتـوانێ کێـشە بـۆ جـەرگ و گورچیلە بدروست بکات، کە زیاتر سەلامەتی مرۆڤ لە مەترسی دەخات.

بنچینەی هەشتەم

حەسانەوە و خواردنی کاربوهیدرات پێش چالاکی خۆڕاگری و بەماوە

ئامادەکردن لە دوایین رۆژ و کاتژمێری پێش وەرزشێکی خۆڕاگری دەتوانێ رۆڵی بەرچاوی لە سەرکەوتن و شکستی وەرزشـواندا هـەبێت. لـەم بەشـەدا دەربـارەی چۆنییەتی زیادبوونی باری کاربوهیدرات یان زیادبوونی باری گلیکوژن دەدوێین.

ئێمە دەبینین، باشترین کەس بۆ وەرزشی خۆڕاگری ئـەو کەسـانەن کـە بـۆ هـەر چالاکی بەماوە و دور و درێـژ خۆیـان ئامـادە دەکـەن. رێگـای ئامـادەکردن بـۆ چالاکییەك کە زیاتر لە ٩٠-٦٠ خولەك بێت ئەوەیـە کـە وەرزشـوانان چـالاکی خۆیان بەرەبەرە لە ماوەی هەفتەی پێش چالاکی کەم بکەنەوە و کـەمتر لـە ٧٠٪ کاربوهیدرات لەماوەی سێ هەفتە پێش چالاکی وەرزشی کەلك وەربگـرن. ئەگـەر چالاکی وەرزشی کەمتر لە ٩٠ خولەك بێت، پێویـست بـە کاربوهیـدراتی زیـادە ناکات. ژەمی خۆراکی پێش چالاکی، گرەنتیەکی گرنگی دیکەیە. ئەو خۆراکەی کە سێ تا پێنج کاتژمێر پێش چـالاکی خـۆراگری دەخورێـت، دەبـێ پێکهاتـەی

۸۰۰-٥۰۰ گرمۆکە نیشاستەی سووك و کەم بەز بێت. دەربارەی خواردنـەوەکانی جۆراوجۆری قەندی بیرۆکی جیاواز هەیە.

چۆنییەتی کەڵك وەرگرتن لە قەند بەرادەی زیاد پێش چالاکی وەرزشی هەرئەوجۆرەی باسی لێوەکرا، لەشی مرۆڤ دەتوانێ کۆیەکی کـەم کاربۆهیـدراتی خۆی رابگرێت. چالاکی وەرزشی نزیك بە ٦۰ تـا ۷۰ لەسـەت لـە VO2max دەتوانێ دوای ۱۰۰ تا ۱۲۰ خولەك ببێتە هۆی لەددستچوونی گلیکۆژن.

چالاکی نزیك بە هەشتا تا نەوەد و پێنج VO2max دەتـوانێ ببێتـە هـۆی لەدەست رۆیشتنی گلیکوژێنی ماسولکە لە ماوەیەکی کەمتر دا.

توێژەرانێکی زۆر هەوڵیان داوە کە کۆی گلیکۆژێنی ماسولکە بە کەلك وەرگرتن لە سیستەمی خـۆراکی پـڕ لـە CHO و گۆڕانکـاری لـەنێوان کـاتی وەرزش و حەسانەوە دستکاری بکەن هەتا رێژەی گلیکوژن بگاتە رادەی نۆرماڵی خۆی، بـەو بیرۆکەیە کە کاتی وەرزش بۆ بەفیڕۆدانی وزە دەبێ ماوەکەی زۆر بکرێت.

توێژەرانێ ئسکاندینافی سیستەمێکیان پێشنیار کـرد کـە لـەو دواییـە وەکـوو شێوەکاری کلاسیك "قەرەبوو کردنـەوەی گلیکـۆژێنی ماسـولکەکان" ناسـراوە. بەپێی ئـەو بەرنامەیـە، وەرزشـوانان سـەرەتا بـە خـواردنی سیسـتەمێکی کـەم کاربوهیدراتی بەماوەی سێ رۆژ (بۆنموونە یەك شەممە، دو شەممە و سێ شـەممە) و بەشداریکردن لە مەشق و راهێنانی قورس و توند و خێرا و بەماوە بۆماوەی لانـی کەم دوو رۆژ دەبێ ماسولکەی خۆیان لە گلیکۆژن بەتاڵ بکەن، دوایی وەرزشوانان دەبێ گلیکۆژن لەناو ماسولکەکانیاندا کۆ بکەنەوە. بەو شێوەی کە بە حەسـانەوە

لەماوەی سـێ ڕۆژ پـێش پێشبڕکێ و خـواردنی سیـستەمێکی خـۆراکی پـڕ لـە کاربوهیدرات (یانی ٩٠٪ CHO)، ڕێژەی گلیکۆژێنی ماسـولکەی خۆیـان بـە ڕادەی 220mmol/kg (و کۆی گشتی کاربوهیدرات نزیك بە ١٠٠٠ گرام لە لەشدا) بگەیەنن. بەداخەوە ئەم بەرنامەیە کاریگەری جۆراوجۆری لە شێوەی کەڵك وەرگرتنـدا پێـك دێنێـت، بۆنموونـە مانـدوویی جەسـتە و دەروونـی، زیـادبوونی میتابولیسمی چەوریی و دروست کردنی بەرهەمی دووجۆرەی خوێن (کتوز)، کـەم بوونـەوەی قەنـدی خـوێن (هیپوگلیـسمی)، پێکـانی خانـەی ماسـولکەکان، ئانومیلەکانی ئلکترۆ کاردیۆ گرافیك، داماوەی و ....هتـد. هـەروەها لـەماوەی قۆناغی پـڕ کردنـەوەی CHO، وەرزشـوان زۆرتـر لـە قاچـەکانیدا هەسـت بـە ماندوویی و قورسایی دەکات. بەهۆی ئەو کاریگەرییە خراپانە توێـژەران قۆنـاغی بەتاڵ کردنیان گۆڕیوە. بەجێگای سێ ڕۆژ سیستەمی کەم کاربوهیدرات و وەرزشی دژوار، پێشنیاری دروستی ئەو بەرنامەیە دەدەن: ئەنجامی وەرزش و بەرەبەرە کـەم کردنەوەی مەشق و ڕاهێنان لە یەك دەورەی ٦ ڕۆژە و بـێ هـیچ جـۆرە ڕاهێنـانی قورس و خێرا لە ڕۆژی پێش پێشبڕکێ لـەماوەی هەفتـەدا، سیـستەمی خـۆراکی دەبێ زیاتر لە ٨ گرام کاربوهیدرات بەرامبەر بە هەر کیلۆگرام لـە کێـشی لـەش دابین بکات (نزیك بە ٧٠٪ کاربوهیدرات). لێکۆڵینەوەی ئەو دواییە نیشانی داوە کە ٥-٤ ڕۆژ دەخایەنێت هەتا ئەو سیستەمە خۆراکییە لە گلیکۆژن پـڕ بێتـەوە. توانایی ئەو سیستەمە بۆ پێکهێنانی ڕێژەی گلیکۆژنی ماسولکەکان بەرامبەر بـە متۆدی کلاسیکی کۆنە، بەڵام دور لە هەرچەشنە کاریگـەری نارێـك دەبێـت. بـە

هەبوونی ماسولکەی پڕ لـە گلیکـۆژن، وەرزشـوانانی راکـردن دەتـوانن خێرایـی راکردنیان بـۆ ماوەیـەکی زۆرتـر رابگـرن، کەواتـە لـەو حاڵەتـەدا کـاتی گـشتی پێشبڕکێیەکە کورتتر دەبێت.

سیستەمی خۆراکی پێش پێشبڕکێ

سیستەمی خۆراکی پـێش پێـشبڕکێ چ لـە رووی فیزیۆلـۆجیکی و چ لـە رووی دەروونییەوە دەتوانێ جیاوازێ پێك بێنێت. زۆربەی کارناسانی خۆراکی وەرزشـی، یەك دوو پەرداخ ئاو و دوای ئەویش بەماوەی ۲۰-۳۰ خولـەك ژەمێـك خـۆراکی سووك کە خێرا هەرس بکرێت وکەم بەز و چەوریی بێت (بـۆ نموونـە نـانی سـپی، دانەوێڵە و .....)، پێشنیار دەکەن.

خۆراك دەبێ سێ تا پێنج کاتژمێر پێش پێشبڕکێ بخورێت، بەجۆرێك کـە گـەدە لەکاتی پێشبڕکێ دەبێ بەتاڵ بێت هەتا هەست بە پـڕی سـك و حاڵـەتی نـاخۆش نەکات. کەلك وەرگرتن لە پرۆتینەکان، چەورییەکان، ئەو خۆراکانەی سك بای پـێ دەکات، خۆراکی پڕ لە بەز وخۆراکی ملین نابێ بخورێت.

"سیستەمەکانی ئاوەکی" بەشێوەیەکی بەرچاو زیاد بوونە، ئـەو خۆراکانـە بـێ بەزن، بەڵام رەنگە چەورییان هەبێت. زۆربەی وەرزشـوانان وا هەسـت دەکـەن کـە خواردنەوەی سودا pop ٦٠-٣٠ خولەك پێش راهێنانی دژوار، ئاستی رکابـەری دەباتە سەر. لێکۆڵینەوەی پێشتر نیشانی دەدا کە خواردنی گلوکز یـان سـاکاروز، ٦٠-٣٠ خولەك پێش وەرزش دەبێتە هۆی چوونەسەری خێرای قەنـدی خـوێن کـە

خۆی دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئەنسولینی خوێن کە ئـەوەش دەبێتـە هـۆی کـەلك وەرگرتنی قەند بەدەست ماسولکەکان. ئەم مەسەلەیە دەبێتە هۆی کەم بوونـەوەی رێژەی قەندی خوێن و بە لەدەستدانی گلیکۆژێنی ماسولکە کۆتایی پێدێت.

لێکۆڵینەوەی ئەودواییە نەیتوانیوە ئەم بیرۆکەیە بگەیەنن کە کەلك وەرگرتن لـە ٧٥ کیلـۆگرام گلـوکز (نزیـك بـە ٣٠٠ گەرمۆکـە) لـە ٤٥-٣٠ خولـەك پـێش پێشبڕکێی خۆراگری هاوکات لەگەڵ کەم بوونەوەی رێژەی قەندی خـوێن نـەبووە و هەروەها دەبێتە هۆی زیادبوونی گلیکۆژێن یان کەم بوونەوەی چـالاکی و کـارکرد نابێت.

لە راستیدا لێکۆڵەران روونیان کردووەتەوە کە ژەمێکـی گلـوکزی کـە ٦٠-٣٠ خولەك پێش وەرزش بخورێت، رادەی کاربوهیدراتی (کە دەبێ بۆ ئەنجامی کارکردی ماسولکەکان لەبەردەست دا بن) دەباتە سەر و چالاکی وەرزشی خۆڕاگری بەردەوام دەکات.

لە لێکۆڵینەوەیەك لەسەر ١٠ پایسکل سواری چالاك، لێکۆڵەران بـەم ئەنجامـە گەیشتن کە باشترین رێگە بۆ کەلك وەرگـرتنی خـۆراکی پـێش پێـشبڕکێ، کـەلك وەرگرتن لە ژەمێکی ٢٠٠ گڕامی کاربوهیدرات (٨٠٠ گەرمۆکە) لە ٤ کاتـژمێر پێش پێشبڕکێ و ژەمێك کاربوهیدراتی ٤٥ گڕامی رێك پێش وەرزشی خـۆڕاگری قورسە. هەڵبەت هەموو لێکۆڵەران یەك بڕوا نـیین، هەربۆیـە باشـترین پێـشنیار، خواردنی ٨٠٠-٥٠٠ گەرمۆکە کاربوهیدرات لـە ٥-٣ کاتـژمێر پـێش راهێنـان لەگـەڵ ژەمێـك کاربوهیـدراتی ٢٠٠-١٥٠ گەرمۆکـەیی لـە ٥ خولـەك پـێش

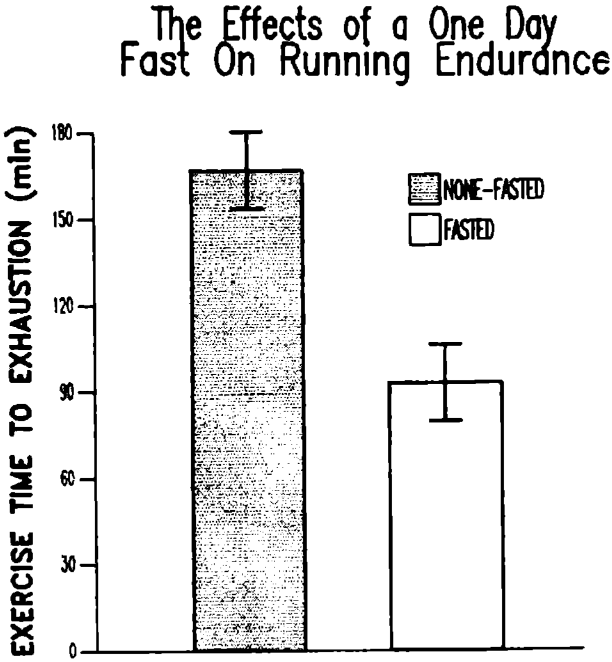
راهێنانه.

ئایا خواردنەوەی ئاو بەرادەیەکی زۆر رێك پێش وەرزشی خۆڕاگری قورس، یارمەتیدەرە؟

له لێکۆڵینەوەیکدا ئەو وەرزشوانانەی کە نزیك بە ٢ لیتر ئاویان پێش دەستپێکردنی راهێنانی پاسکل سواری خواردبووە، لە ٤٥ خولەکی یەکەمدا مەودایەکی زۆرتریان پێوا و گەرمای لەشیان بەنسبەت پێش، کەمتر بەرز بوو. ئەگەرچی کارێکی ئەوتۆ دەتوانێ پێش لە دهیدراتاسیۆن بگرێت، کێشەی راوەستان لە ناوەندی رکابەری بەهۆی میز کردن، زۆرجار دێتە پێش. هەندێ لە وەرزشوانان رایان وایە کە برسێتی پێش لە وەرزشێکی خۆڕاگری بەماوە، دەبێتە هۆی سووکی و وزەیەکی زیاتر لەناویاندا دروست دەبێت. لێکۆڵینەوەیەکی تر نیشانی داوە کە برسێتی دەبێتە هۆی ئەوەی خۆڕاگری کەم بێتەوە و هەروەها دەبێتە هۆی زیاتر وەرگرتنی ئۆکسجین، لێدانی دڵ و ماندوویی فیزیۆلۆجیکی. بەشێوەی گشتی واپێدەچێ وەلامی ستارت (دەسپێك) لە وەرزشوانی راکردن کە برسی مابوونەوە رێك وەکوو ئەوانە بوو کە ٩٠ خولەك پێش راهێنان خواردنیان خواردبوو.

(خشتەی ١٨-١)، بەلاّم رێك دوای پێشبڕکێ دەرکەوت کە کەلك وەرگرتن لە ٨٠٠-٥٠٠ گەرمۆکە پێش دەستپێکردنی دەبێتە هۆی ئەوەی گلیکۆژێنێکی زیاتر جێگیر بێت. بەواتایەکی دیکە قەندەکان، هەم رێك پێش پێشبڕکێ و هەمیش رێك دوای پێشبڕکێ گرنگن.

کاریگەری برسێتی لەسەر وەرزشوانانی راکردنی خۆڕاگری



خشتەی ۱٫۱۸ نەخواردنی خۆراك بەماوەی رۆژێك پێش پێشبڕكێیەكی خۆڕاگری دەبێتە هۆی كەم بوونەوەی ٤٥٪ی خۆڕاگری وەرزشوان

بنچینەی نۆهـــــــەم

دەرمانە وزەبەخشەکان

کەلك وەرگرتن لە دەرمان و ماددەی وزەبەخش، بێ ئەخلاقی و بێ ڕوشتیە.

دەرمان و ماددەی وزە بەخشیان ئەم جۆرە شی کردووەتەوە کە هێزو توانای مرۆڤ بۆ ئەنجامدانی مەشق و ڕاهێنان و چالاکیەکان دەباتەسەر. ئەگەرچی دەرمانی وزەبەخشی بێ کەلك زۆرن (وەکو ڤیتامین B15 ئەسید پنگامیك، کحول، رۆنی گەنمی خاو و تازە، لیستین، فوسفاتەکان و هتد) بەلاّم ئەوانی تر کاریگەری بەرچاویان هەیە (وەکو کافئین، بیکربۆناتی سۆدیۆم، دوپینگی خوێن ئەسترولیّدەکان وهتد). ئەمانە دەتوانن هێزی مرۆڤ زیاد بکەن، بەلاّم بیروبۆچۆنی مروڤ لە بارەی رەوشتی تایبەت بە پێشبرکێی پیاوانە و عادلاّنە بە شێوەیەکی بەرامبەر بایەخیان لەم جۆرە دەرمانانە زیاترە.

لە هەزاران سالّی رابردوودا، وەرزشوانان بۆ زیادبوونی هێز و تاقەت و توانا لە مەوادی جۆراوجۆر کەلکیان وەرگرتوە. وەرزشوانانی یۆنانی بایەخیان بە خۆراکی گۆشتی داوە. جەنگاوەرانی کۆن و موسلّمانان لە دەرمانی وزەبەخش کەلکیان وەردەگرت، لە شەڕی دووەمی جیهانی بەشێك لە سەربازەکانی ئەلّمانیا بۆ زیادکردنی هێز و توانای شەڕیی کەلکیان لە هۆرمۆنەکانی ئیسترۆلید، ئاندرۆژێن ـ ئانابولیك وەردەگرت.

ئامفیتامینەکان کە لە دەیەی ١٩٦٠ لە ناو پایسکل سوارەکان دەوری هەبوو، بوو بە هۆی مردنی زۆر لە وەرزش وانان. بەشێك لە پایسکل سوارانی بە توانا

کەلکیان لە نستریکنین وەردەگرت. ئـەم ڕۆژانـەش زۆربـەی وەرزشـوانان مـەوادی جۆراوجۆر لە ئیسترۆلیدەکانی ئاندرۆژین ئانابولیك و کافئین بە شێوەی جۆراوجـۆر بە سرنج لە خوێنی خۆیان دەدەن هەتا هێز و توانایان زیاتر بێت.

بۆچی کەلك وەرگرتن لە دەواو دەرمانە وزەبەخشەکان ئاوا لە نـاو وەرزشـوانانـدا زیاد بووە. کۆمیسیۆنی پزیشکی کۆمیتەی نێونەتەوەیی لە ساڵی ١٩٧٢ باشترین وەڵامـی بـۆ ئـەم پرسـیارە دایـەوە. (تونـد و تیـژی و فـشاری بـێ ڕەحمانـەی پێشبڕکێیەکانی وەرزشی، بە تایبەت لە بەشی نێونەتەوەییدا، گەورەیی و بەرچـاو بوون و زیادبوونی پاداشتی کۆمەلایەتی، ئابووری، کـە بەرامبـەر سـەرکەوتن لـە پێشبڕکێ دەدرێت بە وەرزش وانان (کە لە ڕاستیدا بایەخی ڕاستەقینەی وەرزشیان لەناو بردووە) بە شێوەیەکی بەرچاو وەرزشوانان هـان دەدات بـۆ زیـادبوونی هێـز وتوانا، تاکوو ڕوو لە دەرمانە وزەبەخشەکان بکەن).

جۆری دەرمانە وزە بەخشەکان

وشەی Ergogenic (یان وزەبەخش) بەمانای بەرەو زیادبوونی توانایە.

کەواتە دەرمانە وزەبەخشەکان مەوادێکن کە دەتوانن هێز و توانا زیاد بکەن

١ـــ وزەبەخشە خۆراکییەکان

وەکو کاربۆهیدراتەکان، پرۆتینەکان، ڤیتامینەکان، ماددە کانزاییەکان، ئاسـن، ئاو، مەوادی جۆراوجۆر، ئلکترۆلیتەکان (وەکو it B-15 , bee-pollen).

٢ـ وزەبەخشەکانی دەرمانی:

وەکو ئامفیتامینەکان، کـافئین، ئـسترۆئیدە ئانابولیکـەکان، کحـول و جۆشـی

شیرین یان بی کاربۆناتی سۆدیۆم.

٣ــ وزه بەخشەکانی فیزیۆلۆجیك:

وەکو ئۆکسیجەن و دوپینگی خوێنی

٤ــ وزه بەخشەکانی دەروونی:

وەکو هیپنۆتیزم، پلانی نهێنی بۆ هێـز و توانـا و کـەلك وەرگـرتن لـە فـشاری ڕەزمی.

٥ــ وزەبەخشەکانی میکانیکی:

وەکو وزەبەخشەکانی بیۆ میکانیکی و گەرم بوونی فیزیکی.

وزه بەخشەکانی خۆراکی جۆراوجۆر

بەشێك لە مادده خۆراکەکان بۆ زیادبوون و باشبوونی توانا و چالاکی مـرۆڤ بـە سوودن.

لەوانە دەتوانین بە ڤیتامینـەکان، مـادده کانزاییـە جۆراوجۆرەکـان و هـەروەها شیرەی جۆراوجۆری خۆراکی ئاماژە بکەین.

وزەبەخشەکانی خۆراکی جۆراوجۆر هەروەها وەکو هەنگوین (bee- pollen) ڕۆنی گەنمی تازه و خاو، ئـەمینو ئەسـیدەکان، L. RNA. DNA کـارنتین، فۆسفات و خۆراکە جۆراوجۆرەکانی ڤیتامینی و کانزایین.

لە لێکۆڵینەوەکان بەم ئەنجامە گەیـشتون کـە زۆربـەی ئـەم ماددانـە بایـەخ و سوودی ئەوتۆیان نییە.

بۆ نموونە هەنگوین (bee-pellen) بەردەوام لە زانکۆی ویلایـەتی لوئیزیانـا لێکۆڵینـەوەی لەسـەر کـراوە و لـە بەرامبـەر حەبـەکانی(placebo) رۆڵێکـی بەرچاوی نەبووە و لە میتابۆلیسم و لە هێز و توانا و وزە هیچ سوودێکی بەرچاوی نەبوو. هەروەها لێکۆڵینەوەیەکی تر لەسەر ٢٠ مەلەوان، بەم ئەنجامە گەیشتن کە ئەسید پنکامیك B-15 نمونەیەکی تر لەو ماددەیانەیە کە وا پێدەچوو وزەبەخش بێت.

پێشتر وایان دەزانی کەئەم ماددەیە بە چالاك کردنی N ـــ دی میتـل گلیـسین (N-DMG) بۆماسولکەکان و خانەکانی لەش بەسوودە. وەرزشوانان بەم باوەڕە کـەلکیان لـە B-15 وەردەگـرت کـە لـە وەرزشـەکانی قـورس و بـەماوە ماسولکەکان لەوپەڕی چالاکی و تواناییدا رابگرێت. زۆربەی ئـەم لێکولێنـەوانـەی کە ئەنجام دراون کە دەبێتە هۆی ئەم پڕوپاگەندانەی لە ولاتی روسیاوە سەرچاوەیان گرتووە. باشترین لێکۆڵینەوە لە ویلایەتـە یـەکگرتووەکانی ئـەمریکا لەسـەر ١٦ وەرزشوانی پیاو بە درێژایی سێ هەفتە ئەنجام درا، نیـشانی دا هـیچ سـودێك لـە زیادبوونی توانایی ئەم وەرزشوانانە وەدەست نەکەوتووە.

L-cavnitine بۆ یەکەم جار لە ساڵی ١٩٨٢ کـە هەڵبـژاردەی تـۆپی پێـی ئیتاڵیا لە جامی جیهانی پلـەی یەکـەمی بەدەسـت هێنـا، وایکـرد کـە هـەموو وەرزشوانان بزانن L- cavnitine ئەسید ئامینەیەکـە کـە لـە گواسـتنەوەی ئەسید چەورەکان بە میتوکندریەکان بۆ ئەنجامدانی ئۆکسیدئاسیون رۆلیان هەیـە. هەندێ کـەس بڕوایـان وابـوو کـە وزەبەخـشەکانی L-Cavnitine بـەگوێرەی

لێکۆڵینەوەکان سوودێکی بەرچاویان نییە بۆ توانا و هێـزی وەرزشـی لـەناو ئـەو کەسانەی کە ساغ و سەلامەتن.

واپێدەچێ کە پێداویستی بە ئۆکسیداسیۆنی ئەسـیدە چـەورییەکان بـۆ وەرزش کردن، بە هۆی کارنتینەوەیە کە لەناو لەش دا هەیە.

لەگەڵ ئەم هەموو لێکۆڵینەوانە، زۆربەی وەرزشوانان بڕوایان وایە کـە خـۆراکی جۆراوجۆر دەبێتە هۆی زیـاتربوونی هێـز و توانایـان زیـاد دەکـات. ئەگـەر ئـەم مەوادانە هێچ کەلك و بایەخیان نیە ئەدی بۆچی وەرزشـوانان ئێـستاش کـەلکی لێوەردەگرن و بڕوایان بەو مەوادانە هەیە؟

رێکخراوی خۆراك و دەرمان دلێت: زۆربەی خەڵك نە لـە سـوودەکانی خـۆراك و دەرمان، بەڵکو لەبەر بڕوا بەم خۆراکانە، کەلکیان لێوەردەگرن. بە واتایـەکی تـر، بەرادەیەك بڕوایان بەم مەوادانە زیادە کە دەتوانن سوودی پێویستی لێیـوەربگرن. دووبارە خوێندنەوەی ئەم نوسراوەیە نیـشان دەدەن کـە بـە شـێوەی مامناوەنـدی ۳۵٪ی هەر گروپێکی وەرزشی، بە باشی بـیر لـە بڕواکانیـان دەربـارەی مـەوادی خۆراکی دەکەنەوە. هـەوڵی هـەر لێزانێـك کـە لـە بـواری سیـستەمی خـۆراکی وەرزشوانان کار دەکات، ئەوەیە کـە بـڕوای وەرزشـوانان لـە سـوودی سیـستەمی خۆراکی لەگەڵ دانانی سیستەمێکی خۆراکی کاربۆهیـدراتی و مـەوادی خـۆراکی باش، ئەم هێز و توانایە بەدەست دێنێت.

١ = (خۆراکی بە بایەخ) ٠+ (کاریگەری بڕوا پێبوون)١
٢ = (خۆراکی ناو سیستەمی خۆراکی)١+ (کاریگەری بڕوا پێبوون)١

کەڵك وەرگرتن لە کافئین بۆ بەهێزکردنی وەرزشوان لە پێشبڕکێدا

لەگەڵ ئەوەیکە خەڵکێکی زۆری ئەمریکا لەم خواردنەوانەی کە کافئینیان لەناو دایە کەڵك وەردەگرن، بەڵام لێکۆڵینەوەی زیاد ئەنجام دراوە و نیشانی داوە کە ئەم ماددەیە ئەوەندەی کە پێشبینی کراوە بێ زەرەر نییە.

یەك لە سێی ئەمریکاییەکان، ڕۆژانە ٢٠٠ میلی گرام کافئین (بەرامبەر بە ١ـ٢ کوپ قاوە)دەخۆنەوە. هەروەها کافئین، لە زیاتر لە ٦٠٪ ڕوەکەکان دا هەیە.

ڕێژەی پلازمایەکی زۆر دوای کەڵك وەرگرتن پێك دێت کە ئەم مەسەلەیە لە ماوەی ١٥ هەتا ٤٥ خولەك ڕوودەدات و کاریگەرییەکەی هەتا ٢/٥ تا ٧/٥ کاتژمێر دەمێنێتەوە. میتابولیسمی جەرگ، کۆکردنەوە و خاوێن کردنەوەی لەناو خەڵکی جۆراوجۆردا جیاوازە.

کافئین سیستەمی عەسەبی مرۆڤ تێکدەدات، ئەسیدی گەدە زیاد دەکات، میزی زیاد دەکات و سۆدیۆمی دەباتە سەر، کلسترۆل و LDL لە خوێندا زیاد دەکات، دەبێتە هۆی پەستانی خوێن و زیادبوونی کالسیۆم لە ناو خانەکانی لەشدا، کە خۆی دەتوانێ کێشەیەك بێت بۆ دڵ. زۆربەی ئەو کەسانەی کە لە کافئین کەڵك وەردەگرن، خووی پێوە دەگرن و لە بەرامبەر کێشەکانی دا ڕاوەدەستن. لە ١٥ ساڵی ڕابردوو لێکۆڵینەوە لەم بارەیەدا بووەتە هۆی دوو ڕوانگە کە لە بارەی زیادبوونی هێز و توانا لەنارادایە. کافئین ڕێژەی ئەسیدە چەورەکانی ئازاد لە

خوێندا دەباتەسەر، هەروەها لەکاتی وەرزش کردن ئەسیدە چەورەکانی ئازاد لەماسولکەدا زیاتر دەبن کە ماسولکەکان کەلکیان لێوەردەگرن. کەواتە کەمتر گلیکۆژێنی ماسولکەکان کەلکیان لێوەردەگرێت و هێز و توانا و بەربەرەکانی ئەم وەرزشوانانە زیاتر دەبێت.

لە ناو ئەو وەرزشوانانەی کە کاتژمێرێك پێش پێشبڕکێ ٥ــ٤ میلی گرام کافئین لە بەرامبەر هەر کیلۆگرام کێشی لەش (٤ــ٢ کوپ قاوە) کەلك وەربگرن، ماوەی ماندووبون ٧٪ هەتا ١٩٪ زیاتر دەبێت یانی درەنگتر ماندوو دەبن، کەواتە لە وەرزشوانانی گۆرەپان و مەیدان و ئەو وەرزشوانانەی کە خوویان بە خواردنی کافئین گرتووە و کردویانەتە عادەت، کافئین کاریگەری کەمتر بووە.

زانکۆی پزیشکی وەرزشی ئەمریکا، کەلك وەرگرتن لە کافئینی بۆ بە هێزبوون بەباش نازانێت. کۆمیتەی ئۆلۆمپی ڕێگەنادات ئەم وەرزشوانانە لە پێشبڕکێدا بەشداری بکەن کە لە پشکنینی میزیان دا زیاتر لە ١٥ میکرۆگرام کافئین لە هەر میلی لیتر دا نیشان دەدات.

کافئین دەبێتە هۆی خێرایی میز و ئاوی لەش کەم دەکاتەوە. هەروەها کەلك وەرگرتن لە کافئین، لەناو وەرزشوانانی پایسکل سواری، دەبێتە هۆی نارێکی پێشبڕکێ و لەناو چونی عەدالەت و بەرامبەری. کافئین رەنگە ببێتە هۆی گرژبوونی ماسولکەکانی وەرزشوانان. زیاد کەلك وەرگرتن لە کافئین دەبێتە هۆی زیادبوونی کلسترۆلی خوێن و زیادبوونی مەترسی کێشەی دڵ. هەر بۆیەش نابێ وەرزشوانان لە کافئین کەلك وەربگرن.

کەلك وەرگرتن لە کاربۆهیدراتی سۆدیۆم بۆ راهێنانی لەش، لەکاتی ئۆکسجینی کەمدا لەگەڵ جووڵەی وەرزشی توند و خێرا، پێویستی لەش بە ئۆکسجین لە قیاسی سیستەمی هەواژی زیاتر دەبێت و دەبێتە هۆی زیادبوونی گلیکولیز و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەسید لاکتیك لە لەشدا. پێك هاتنی ئەسید لاکتیك دەبێتە هۆی ماندوویی و لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی داماوییەکی تەواو. مەشق و راهێنان بە ماوەی یەك هەتا چوار خولەك دەبێتە هۆی پێکهاتنی ئەسید لاکتیك. لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییە نیشانیان داوە کە بیکربۆناتی سۆدیۆم دەبێتە هۆی زیادبوونی کۆی وزەی لەش و لە ئاکامدا دژ بە پێکهاتن و دروست بوونی ئەسید لاکتیك کار دەکەن و هێز و توانای وەرزشی مرۆڤ لە حاڵێکدا کە تووشی کەمبوونی ئۆکسجینە، دەباتە سەر. کەلك وەرگرتنی رۆژانە لە بیکربۆناتی سۆدیۆم بە رادەی۳/۰ گرام لە بەرامبەر هەر کیلۆگرام لە کێشی لەشدا (ماوەی ۳ ـ ۲ کاتژمێر لەگەڵ ئاو)، دەبێتە هۆی زیادبوونی هێز و توانا بە رادەیەك کە وەرزشوانێکی گۆڕەپان و مەیدان لە راکردنی ٤٠٠ مەتری بە کەم بوونەوەی کاتی ۱/٥ چرکە و ۸۰۰ مەتریش بە کەم بوونەوەی ۲/۹ چرکە دەپێوێت. بۆ ۸۰۰ مەتر، ئەم کەم بوونەوەی کات ۱۹ مەتر وەرزشوان وەپێش دەخات کە لەراستیدا مەودای نێوان وەرزشوانی یەکەم و سێیەمە. روون بووەتەوە کە لەهەر وەرزشێکدا ٤ـ۱ خولەك کات پێویست بێت، دەتوانین بە کەلك وەرگرتن لەو ماددەیە ئەسید لاکتیکی پێ کۆنترۆڵ بکەین.

هەر ئەوجۆرەی کە هەموو دەرمانە وزەبەخشەکان خراپن و کێشەیان هەیە. ئەم

ماددەیەش دەتوانێت خراپ بێت. دروست نیوەی ئەو کەسانەی کە کەلکی لێوەردەگرن، دوای یەك کاتژمێر تووشی زگ چونێکی توند دەبن.

هەروەها ئەم مادەیەش وەکوو کافئین، ئەسلی رکابەری و پێشبڕکێی بەرامبەر و عادلانە تێك دەدات. هەر بۆیەش کەلك وەرگرتنی دەبێ دژ بە یاسای وەرزشی بێت. بیکربۆنات دەبێتە هۆی زیادبوونی میز دوای کەلك وەرگرتنی و دەتوانین رێژەی ئەم ماددەیە لە ناو میزدا بەدەست بێنین.

دوو پینگی خوێن

بۆ زیادبوونی هێز و توانا و وزە و تاقەت

دروست بە هەمان شێوە کە گلادیاتۆرەکانی رۆمی خوێنی دوژمنەکانیان دەخواردەوە هەتا بەهێزتر بن، وەرزشوانەکانی ئێستای ئۆلۆمپیەکانیش بۆ بەهێزکردنیان خوێنی خۆیان و هاورێکانیان تێکەڵی خوێنی خۆیان دەکەن.

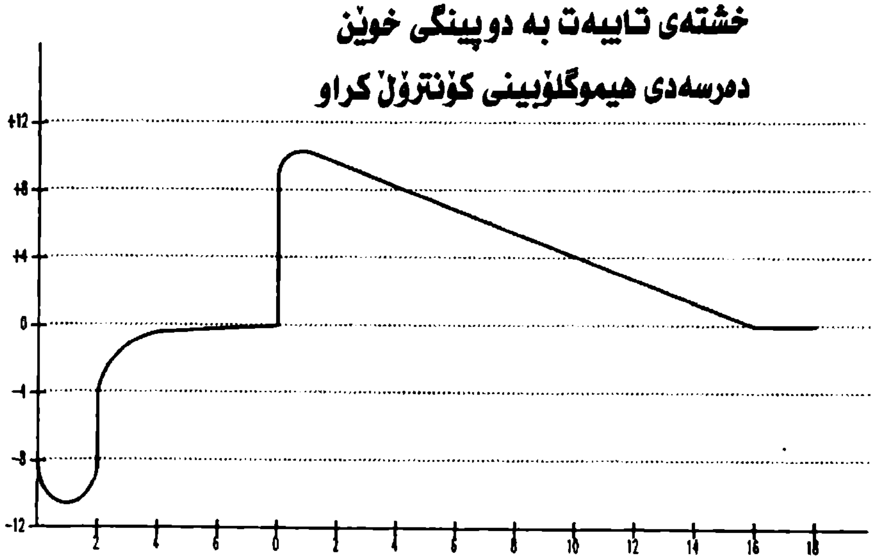
زیادبونی هێز و توانا دوای خوێن لەخۆدان بۆ یەکەم جار لە ٤٠ ساڵ لەمەوپێش ئاشکرا بوو، کەچی ئەم پلانە هەتا دەیەی ١٩٧٠ زۆر وەبەرچاو نەگیرا، بەلام لە ساڵی ١٩٧٠ لەلایان وەرزشوانان پێشوازی لێکرا و ناویان نا ((دوپینگی خوێن)) یانی وزەبەخشی خوێنی. ئەگەر چی لێکۆڵینەوەی پێشوو دەربارەی دوپینگی خوێنی بە ئەنجامی جۆراوجۆر گەیشتون، بەلام لەم دواییەدا ئاشکرا بووە کە ئەم جۆرە دوپینگە دەتوانێ هێز و توانایەکی بەرچاو بە وەرزشوانان ببەخشێت.

لە دوپینگی خوێندا دەبێ وەرزشوان ٩٠٠ میلی لیتر لە خوێنی خۆی بگرێ و

له ٨٠ پله سانتیگراد له ژێر سفر به ماوەی ٦ هەتا ٨ هەفته رایبگرێت و دوایی به سرنج له خۆی بداتەوە، ئەویش به ماوەی یەك هەتا حەوت رۆژان پێش دەست پێکردنی پێشبڕکێ (سەیری خشتەی ١,١٩ بکەن) کە دەبێتە هۆی زیادبوونی هیمۆگلۆبین بە رادەی ١٠٪ و لە ئەنجامدا زیادبوونی V O2 max (رادەی ئۆکسجین) به رادەی٥ هەتا ١٠ لەسەد.

دیاره هێز و توانای وەرزشوانێك (بۆ نموونه له وەرزشی گۆرەپان و مەیدان بەشی راکردن) دوای ئەوەیکە ٩٠٠ میلی لیتر خوێنی لێگیرا، ١٠ هەتا ٢٠ لەسەد کەم دەبێتەوە، بەڵام بە تێپەڕ بوونی ٦ هەتا ٨ هەفته دیسان هێز و توانا دەگاتەوە رادەی ئاسایی و نۆرماڵ.

سیستەمی دڵ ـ هەناسه دوای خوێن تێکردنەوە، به هۆی زیادبوونی ئۆکسجین دەچێتەسەر، له ئەنجامدا دڵ به هێزتر دەبێت، لاکتات کەم دەبێتەوە، کات بۆ ماندوویی زیاتر دەبێت و وەرزشوان دەتوانێت ١٠ کیلومەتر (٦/٢ مایل)، له ٦٩ چرکە، ٥ مایل له ٤٩ چرکه یانی (١٠ چرکه خێراتر له هەر یەك مایلدا) و ٤ مایل له ٢٣/٧ چرکەدا بپێوێت.



خشتەی ١,١٩ ـ دوپینگی خوێن پێویستی بە گرتنی ٩٠٠ لیتر لە خوێنی خودی تاکە و دەبێ بۆماوەی ٨-٦ هەفتە رابگیرێت کە لەم ماوەیەدا لەش دەگاتەوە سەر ئاستی پێشووی خۆی. دوای ماوەیەکی کورت پێش پێشبڕکێ خوێنە لەلەشی دەکرێتەوە و رێژەی خوێن و هموگلۆبین زیاتر لە رادەی نۆرمال دەبێت

دوای دوپینگی خوێن، هیمۆگلۆبین نزیك بە ١٠٪ زیاد بێت (یانی بە ١٥ هەتا ١٥/٦٪ دەگات). چونکە رادەی سروشتی هیمۆگلۆبین (14-18gr/100cc)یە. نیشاندانی دوپینگی خوێن زۆر سەخت و دژوارە. دوای ئۆلۆمپی ١٩٨٤ لە لایان کومیتەی نێونەتەوەیی ئۆلەمپی دژ بە یاسا راگەیاندرا، لەکاتێکدا هیچ جۆرە ئامێرێکی پزیشکی دوپینگی خوێنی پێ نیشان نەدەدرا.

ئێستا پزیشکەکان دەتوانن بە گرتنی نمونەی خوێن لە دوو جاری ١ هەتا ٢

هەفتەییدا دوپینگی خوێن ئاشکرا بکەن. لەم حاڵەتەدا دەتوانین بە گۆڕانی هیمۆگلۆبین هاوکات زیادبوونی ئاسن و بیلیروبین و هەروەها کەمبوونی ئریترۆپۆئیتینی خوێن، دوپینگی خوێن نیشان بدەین.

ئەمجۆرە دەتوانین لەماوەی ۲ هەفتەدا دوپینگی خوێنی لە ٥٠٪ لەو وەرزشوانانەی کە دوپینگیان کردووە، ئاشکرا بکەین. دیارە ئێستاش ڕێگای ئاشکرابوونی دوپینگی خوێنی کاری بۆدەکرێت.

ئسترۆئیدە ئاندرۆژینەکانی ـ ئانابولیك

کەڵك وەرگرتن لە ئسترۆئیدە ئاندرۆژینەکانی ـ ئانابولیك لە جیهانی وەرزشیدا لە لایان وەرزشوانان، نیشانەی حەز و زەوقی وەرزشوانانە هەتا پلەی پاڵەوانی بەدەستبێنن.

کەڵك وەرگرتن لە ئسترۆئیدەکان لە لایان (بێن جانسۆن) کە بوو بەهۆی لەدەستدانی مەدالیای زێڕی وەرزشی گۆرەپان و مەیدان لە ڕاکردنی ١٠٠ مەتری لە ئۆلۆمپیکی ١٩٨٨، زۆر جاران لە لایان گۆڤار و رادیۆ و T.V ییەکانەوە ئاماژەی پێکراوە.

گۆڤاری Sports Illustrated بابەتێکی لەبارەی ئەو وەرزشوانانەی کە بە هۆی کەڵك وەرگرتن لە ئسترۆئیدەکان توشی کێشەی جەستە و دەرونی بوونە، نوسیویە. ژمارە ٢٠ی فێبریەی ١٩٨٩ ئەم گۆڤارە وەرزشیە، چیرۆکیکی دڵتەزێنی لەبارەی یاریزانیکی تۆپی پێی دواناوەندی بە ناوی Benji

Ramirez نوسیوە کە بەهۆی کەلك وەرگرتن لە ئسترۆئیدەکان گیانی لەدەستداوە.

دیارە ئاماری دروست دەربارەی کەلك وەرگرتن لە ئسترۆئیدەکان لە لایان وەرزشوانان، ئیشێکی زۆر سەخت و دژوارە. ئەگەر بە شێوەیەکی مام ناوەندی بڕوانینە خەرج و مەخاریجی کەلك وەرگرتن لەم دەرمانە وزەبەخشەیە، دەبێ بڵێین لە ساڵدا ١٠٠ ملیۆن دۆلار سەرفی ئەم دەرمانە وزەبەخشەیە دەکرێت.

هۆی ئەم مەسەلەیە ئەوەیە کە وەرزشوانان پێیان خۆشە و دەیانەوێ بە هەر شێوەیەك بۆ بردنەوە لە پێشبڕکێیەکان توانا و هێزیان زیاتر بێت.

کەلك وەرگرتن لە ئسترۆئیدەکان، بە تایبەت لە ناو وەرزشوانانی وەرزشی قورس و بەماوە باوە. دوای سەیر کردنێکی دووبارەی بارودۆخی وەرزشوانانی یاری ئاسنی کێشی ٢٥٠ کیلۆگرامی، ئاشکرا بوو کە نیوەی ئەوان بڕوایان وایە کە جاروبار کەلك وەرگرتن لە ئسترۆئیدەکان دەتوانێت باش بێت.

لە لێکۆڵینەوەیەکی تر لە بارەی وەرزشوانانی یاری ئاسن وەدیارکەوت کە ٣٣ لەسەدی ئەوان دانیان بەوە دانا کە کەلکیان لە ئسترۆئیدەکان وەرگرتووە. ئەنجامی لێکۆلینەوەکان لەبارەی وەرزشوانانی دواناوەندی نیشان دەدات کە ٦/٦٪ لە قوتابیانی کوڕ ئێستا لە ئسترۆئیدە ئانابولیکەکان کەلك وەردەگرن. زیاتر لە دوو لە سێی ئەوان کاتێك کە تەمەنیان ١٦ ساڵ بووە، دەستیان بە کەلك وەرگرتن لە ئسترۆئیدەکان کردووە.

٢١٪ی ئەو کەسانەی کە کەلکیان لەو دەرمانە وزەبەخشەیە وەرگرتووە، دەڵێن:

سەرەتا لە ژێـر چـاودێری لێزانێکـی تەندروسـتی ئـەم کارەیـان کـردووە و هـۆی سەرەتاییشی دەگەڕێتەوە سەر ئەوەیکە ئەو قوتابیانـە حـەزیان لـە سـەرکەوتن و بەهێزبوونە.

دیارە کەلك وەرگرتن لەو دەرمانانە دەبێتە هـۆی زیـادبوونی توانـای جەسـتە، هەڵمسـان و هەروەها مووی زیادە لە تەواوی لەش.

کەلك وەرگرتن لە ئستڕۆئیدەکان بە سێ بەشی جیاواز دابەشکراوە:

١ــ دەرمـانی: رەنگـە کـەلك وەرگـرتن لـەو ماددەیـە بتوانێـت سـوودی بـۆ وەرزشوانان هەبێت.

٢ــ فیزیۆلۆجیکی: بایەخدان بە براوەبوون و زیانی کەلك وەرگرتنیان بۆهۆرمۆن و ئەندامەکانی ناوەوە.

٣ــ رەوشتی: شێوەیەکی نابەرامبەر و ناعادلانە لە پێشبڕکێدا.

ــ ئستروئیدە ئانابولیکەکان، ئاندروژێنێکی دەسکردین کە چالاکی ئانـابولیکی زیاتریان بەنسبەت چالاکی ئاندروژنیك (نرینگی) تستوستڕۆنەوە هەیە. تستستڕۆن ئەندرۆژن، بەشێوەی سەرەکی دەچێتە ناو جەسـتەی مـرۆڤ، کـە خەسـتیەکەی لـە پیاواندا ٢٠بەرامبەری ژنانە.

ئستروئیدەکانی ئەندرۆژن – ئانابولیك پێکهاتەی تستستڕۆنن.

ئستڕۆئیدە ئستریەکان بە سرنج لە سمت دەدرێـن و ئـستڕۆئیدە ئەلکیلیـەکان بـە شێوەی خۆراك کەلکیان لێوەردەگیرێت.

ئەم ئسترۆئیدە ئاندرۆژینە ـ ئانابولیکەی کە لە لایان کۆمیتەی ئۆلۆمپیی ویلایەتە یەکگرتووەکان مەنع کراون، ئەمانەن)

(Testosterone - تیستۆستیرۆن)، (Dehydrochlormethy - دیهیدرۆ کلۆر میتیل)، (Metenolone - میتینۆلۆن)، (Bolasterone -بۆلاستیرۆن)، (Stamozolol - ستامۆ زۆلۆل)، (Nandrolone- ناندرۆلۆن)، (Methandienone - میتاندینۆن)، (Mesterolone - میستیرۆلۆن)، (Clestebol -کلۆستیبۆل)، (Fluoxymesterone- فلۆکسی میستیرۆن)،(Boldenone - بۆلدینۆن)، (Oxymesterone - ئۆکسی میستیرۆن)، (Oxandrolone- ئۆکساندرۆلۆن)، (Norethandrolone - نۆریتاندرۆلۆن)، (Oxymetholone - ئۆکسی میتۆلۆن)، (Testostrone and related compunds- تیستۆسترۆن و دەرمانە ویچوەکانی تر)

کاریگەری ئسترۆئیدەکان بە جۆری کەلك وەرگرتن، رادە و جاری کەلك وەرگرتن و ماوەی کەلك وەرگرتن بەستەیە.

ئسترۆئیدە ئانابولیکەکان (لەش ساز) لە دەیەکانی رابردوودا بەو مەبەستە کە دەتوانێت لەش و ماسولکەکان بە هێز بکات کەلکی لێوەردەگیرا. لەودواییە ئستۆسترۆنیش کەلکی لێوەردەگیرێت، چونکە ئاشکرا بوونی زۆر دژوار و سەختە. ئەگەرچی لێکۆلینەوەکان بە ئەنجامێکی دروست نەگەیشتوون، بەلاّم مەشق و راهێنانێکی توند و خێرا لەگەڵ سیستەمێکی خۆراکی پڕ لە پرۆتین و ئسترۆئیدە ئانابولیکەکان دەتوانێت هێز و توانای ماسولکەکان زیاد بکات و هەروەها ماسولکەی وەرزشوانان گەورەتر دەکات.

هۆکاری کەلك وەرگرتنی وەرزشوانان لە ئسترۆئیدەکان ئەمانەن: کەم بوونــەوەی چەوریی لەش، گەورە و بە هێزبوونی ماسولکەکان، شــاز و جــوان بــوونی بــەژن و بالاّ، زیاد بوونی خڕۆکەی سوور لەناو خوێن و خێرایی لە چارەسەری پێکان.

زۆربەی وەرزشوانان ١٠ هەتا ٤٠ بەرامبەر زیاتر لەو رادەیەی کە پزیــشك بــۆی دیاریکردون کەلك لە دەرمانە وزەبەخشەکان وەردەگرن.

بەلاّم کێشەکانی ئەمانەن: نەزۆکی، نەزۆکی کاتیی، بچوك بوونەوەی باتوو، کەم بوونەوەی حەزەکانی سێکسی و هەروەها کێشە بۆ سك دروست دەکــات و دەبێتــە هۆی هەڵمسان و ئەستور بوون و کەم بوونی HDL و زیــاد بــوونی LDL. لــە ئافرەتانیشدا دەبێتە هۆی زیاد بوونی موی لەش.

کەلك وەرگرتن لە ئسترۆئیدەکان دەتوانێت وەرزشوان تووشی پێکانی بەســتەر و کرکراگــەکان بکــات. بــەلاّم ئــەو پێکانانــە درەنگــتر چارەســەر دەبــن. هــەروەها پەیوەندیان هەیە لەگــەڵ شــێرپەنجە، مــردن، نەخۆشــی دڵ، نــەزۆکی، زەردبــوونی رەنگی پێست و چاویش سپیایی دەکەوێتە سەر.

بەلاّم گرنگترین کێشەی کەلك وەرگــرتن لــەم دەرمانــە وزەبەخــشەیە، کێــشەی دەرونییە. لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لە ١٣ کەس لەو ٤١ کەسانەی کــە کــەلکیان لە ئسترۆئیدەکان وەرگرتــوە، حاڵــەتی شــێتی بینــراوە و لــەو ١٣ کەســانەش ٥ کەسیان لەکاتی کەلك وەرگرتن لە ئسترۆئیدەکان تووشــی حاڵــەتی تونــد و تیــژی دەروونی بوونە.

ئەوەش ئاشکرا بووە کە ئستڕۆئیدە ئانابولیکەکان (لەشساز) هەستی شەڕانی و هێزی مرۆڤ زیاد دەکات و ئەو وەرزشوانانەی کە کەلکی لێی وەردەگرن؛ توشی رق و کینە و بێ حەوسەلەیی دەبن.

هۆرمۆنی هەڵدان و گەورەبوونی مرۆڤ

لە بەرامبەر کەلك وەرگرتن لە ئستڕۆئیدەکانی لەشساز، کەلك وەرگرتن لە هۆرمۆنی گەورەبوونی مرۆڤ، شتێکی نوێ و تازەیە. ئەو رۆژانە ئەو هۆرمۆنە لە لایەن وەرزشوانان بۆ گەورەبوون و زیادبوونی هێزی لەش بەکار دەبردرێت، بەڵام زۆر بە سەختی ئاشکرا دەبێت و خەرجی زۆرە. یانی دەبێ بۆ بەدەست هێنانی پارەیەکی زۆری بۆ سەرف بکرێت. هۆرمونی گەورەبوون، رێك و پێك کەرێکی بەهێزە لە گەشەکردنی لەش و کۆی پرۆتینی دەباتەسەر و چەوریی لەشیش دەسوتێنێت.

لە لێکوڵینەوەیەکدا کەلك وەرگرتن لە هۆرمۆنی لەش دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی بەز و چەوریی لەش و زیاد بوونی کێشی بێ بەز و چەوریی لە وەرزشوانانی یاری ئاسن.

تاکوو ئێستا کێشەی کەلك وەرگرتنی بە تەواوی دیار نەکراوە، بەڵام دەتوانین ئاماژە بە گەورەبوونی ئێسکەکان و جمگە و سەر بەتایبەت شێوەلاك بکەین.

بنچینەی دەیەم

بۆ کەسێکی چالاك، خۆراکی باش (راگرتنی سەلامەتی) بەنرخترە لە زیاد بوونی توانای کاری (ئیش کردن)

لێکۆڵینــەوەکان نیــشانیانداوە ئەگــەر وەرزشــوانان دوای پێــشبڕکێ، مەشــق و ڕاهێنانی جەستەیی و سیستەمی خـۆراکی ئـەنجام نـەدەن، تووشـی نەخۆشـی دڵ دەبن. هەروەها لەکاتی مەشق و ڕاهێنانێکی توند و خێرا سیستەمێکی خـۆراکی پڕ لە چەوریی دەتوانێت تا ڕادەیەکی زۆر کلسترۆلی ترسناك زیاد بکات. مەشق و ڕاهێنانێکی ڕێك و پێك ناتوانێت جێگەی سیستەمی خۆراکی نارێك و ناتــەواو و نادروســت پــڕ بکاتــەوە. ئـەو وەرزشـوانانەی کــە وەرزشــی قــورس و بــەماوە و لەشسازی ئەنجام دەدەن، باشترە بۆ هەڵبژاردن و دانانی سیستەمی خۆراکی تەنیا و تەنیا بیر لە توانای کرداری (پراکتیکـی) نەکەنــەوە، بــەڵکو بـیر لــە ســەلامەتی بکەنەوە و وەبەرچاوی بگرن.

چەورییەکانی ناو سیستەمی خۆراکی

مامناوەند ڕاگرتنی توانـایی پراکتیکـی (ئەنجامـدانی حەرەکـەی وەرزشـی) و سەلامەتی

هەر ئەو جۆرەی کە پێشتر باس کـرا، ئەگـەر وەرزشـوان بــە گـوێرەی مەشــق و ڕاهێنان لە کاتێکدا کە پێویستی بە ئۆکسجینە، ماسولکەکانی لــەش زیـاتر لـە چەوریی کەلك وەردەگرن و کەلك لە گلیکۆژێن وەرناگرن. ئەم مەسـەلەیە بووەتـە

هۆی ئەوەیکە لێکۆڵینەوەیەکی زۆر بۆ گۆرانکاری لە خۆراك و گەیاندنی چەوریی بە ماسولکەکان بەڕێوەبچێت. هەر بۆیەش دەتوانین بڵێین کە چەورییەکان لە دابینکردنی وزەی وەرزشوان لە ئەنجامدانی وەرزشەکانی هەواژیدا رۆڵێکی بەرچاویان هەیە.

ئەم لێکۆڵینەوە ئەو جۆرەیە

* سیستەمی خۆراکی پڕچەوریی بۆ ٥ ـ٣ رۆژ پێش دەستپێکردنی پێشبڕکێ

* سیستەمی خۆراکی پڕچەوریی دروست پێش پێشبڕکێ (دوای سیستەمی خۆراکی کاربۆهیدراتی ئاسایی)

* کەلك وەرگرتن لە چەوریی زیادە لەکاتی وەرزش کردن

* سیستەمەکانی خۆراکی پڕ چەوریی بۆماوەی یەك مانگ پێش پێشبڕکێ.

بە گوێرەی یەکەمین لێکۆڵینەوە بەم ئەنجامە گەیشتن کە کەلك وەرگرتن لە سیستەمی خۆراکی ٧ـ٣ رۆژە بە کاربۆهیدراتی کەم و چەوریی زیاد، دەبێتە هۆی کەمبونەوەی کۆی کاربوهیدرات لە ماسولکەکان و بە شێوەیەکی بەرچاویش هێز و توانا و خۆڕاگری کەم دەکاتەوە. ئەو سیستەمە خۆراکییەی کە پڕ لە چەوریی (بەو گەرمۆکەیەی کە ٧٠٪ لە چەوریی بە دەست دێت) دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئەسیدە چەورییە رەهایەکانی پلازما. ئەگەرچی ئەو ئیشە دەبێتە هۆی ئەوەیکە کەمتر لە CHO کەلك وەربگیرێت، بەلاّم بەهۆی کەم بونەوەی رادەی گلیکۆژێنی ماسولکەیی، هێز و توانایی پراکتیکی توشی کەم و کۆری دەبێت.

ل بارەی رۆڵی خۆراکی پڕ چەوریی لە ١ هەتا ٥ کاتژمێر پێش پێشبڕکی لێکۆڵینەوەیەکی کەم ئەنجام دراوە. بەڵام کەڵك وەرگرتن لە خۆراکیپڕ چەوریی لە ٥ـ١ کاتژمێر پێش ئەنجامدانی پێشبڕکێ دەتوانێ ببێتە هۆی ئەوەی ماسولکەکان لە چەوریی کەڵك وەربگرن و کۆی گلیکۆژێنی بمێنێتەوە، بەلاّم لێکۆڵینەوە ئاماژەی بەو مەسەلەیە نەکردووە.

لە لێکولینەوەیەکدا، ٤٠٠ گەرمۆکە لەو چەورییەی کە کاتژمێرێك پێش دەست پێکردنی پێشبڕکێ درا بە پایسکل سوارەکان، نەیتوانی هێز و خۆڕاگری وەرزشوانەکان زیاتر بکات.

بۆ هەڵسەنگاندنی کاریگەری سیستەمێکی خۆراکی پڕ چەوریی یەك مانگە لەسەر ماوەی خۆڕاگری پایسکل سوارەکان، سیستەمێکی خۆراکی ئاسایی بە ماوەی یەك هەفتە بە پێنج وەرزشوانی چوست و چالاك درا. دوایی بۆ ٣ هەتا ٤ هەفتە سیستەمێکی خۆراکی پڕ لە گەرمۆکەیان پێدان، بەلاّم ئەو سیستەمە خۆراکییە کەمتر لە ٢٠ گرام CHO لە رۆژدا بوو. لە کۆتایی ئەو ماوەیە خۆڕاگری ئەوان لە پێشبڕکێدا هیچ جیاوازییەکی پێوە دیار نەبوو. چونکە کەڵك وەرگرتنی گلیکۆژێنی ماسولکەکان بە یەك لە چوار بەشی ئاسایی کەم ببۆوە. هەر بۆیەش بەو ئەنجامە گەیشتن کە سیستەمی خۆراکی پڕ چەوریی یەکسانە لەگەڵ سیستەمی پڕ کاربۆهیدراتی و ئەوەش سوودی هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە لاوازن، چونکە لەو کەسانەی کە کز و لاوازن، کۆی چەوریی بە نسبەت کۆی گلیکۆژێنی زیاترە ، بەلاّم دەبێ فاکتەری سەلامەتی لەبەرچاو بگرین و هەروەها

کێشەکانی خواردنی چەوریی زیادە لە لەشدا، وەبەر چاو بگیرێت.

لێکۆڵینەوەیەك لەسەر سێ وەرزشوانی پاسکل سواری چوست و چالاك کە هەفتانە ٣٠٠ مایلیان دەپێوا، نیشانیدا کە ٢٨ رۆژ لە سیستەمی خۆراکی جۆراوجۆر کەلکیان وەرگرت. سیستەمی خۆراکی پڕ چەوریی، کلسترۆلی خوێنی زیاتر کردن و سیستەمی خۆراکی کەم چەوریی کلسترۆلی خوێنی کەمتر کردن.

کەواتە لەگەڵ راهێنانی زیاد، سیستەمی خۆراکی دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە کلسترۆلدا. ئەو لێکۆڵینەوانە نیشان دەدەن کە ئەو وەرزشوانانەی کە بە باشی و توند و تیژی مەشق و راهێنان ئەنجام دەدەن، دەبێ لە سیستەمی خۆراکی ساغ و سەلامەت و کەم چەوریی کەلك وەربگرن. ئەگەرچی خووگرتن بە سیستەمی خۆراکی پڕچەوریی، رەنگە بتوانێت توانا و کاری سیستەمی خۆراکی کاربوهیدراتی زیاد دابین بکات، بەلام لە مەترسی هاویشتنی سەلامەتی وەرزشوانان، حاڵەتێکی نەگەتیڤی داوەتە سیستەمی خۆراکی پڕچەوریی.

روانگەی پزیشکی وەرزشی

پرۆژەیەکی خۆراکی پراکتیکی لە پێشبڕکێی وەرزشیدا

بۆ وەرزشوانێك کە پێویستی بە خۆراگرییەکی زۆر و بەرچاو هەیە، زیادکردنی کۆی گلیکۆژێنی ماسولکە بۆ بەشداربوون لە پێشبڕکێدا شتێکی بە چاو و گرنگە.

ئەو روانگە پزیشکیە وەرزشییە، بنچینەی ئامادەکردنی وەرزشوان بۆ بەشداربوون لە پێشبڕکێیەك، لە جۆری ماراسۆن (زیاتر لە ٢ کاتژمێر) بەم جۆرەیە:

١ـ بۆ خووگرتنی ماسولکە، بە شێوەی بەردەوام و توند و خێرا مەشق و ڕاهێنان ئەنجام بدەن.

لە ماوەی مانگەکانی مەشق و ڕاهێنان بۆ پێشبڕکێیەکی جۆری ماراسۆن، چەند جار لە هەفتەدا و هەرجارە ٩٠ـ١٢٠ خولەك مەشق و ڕاهێنان ئەنجام بدەن تا ماسولکەکان بۆ ڕاگرتنی گلیکۆژێنی زیاتر و هەروەها کەلك وەرگرتنی بەجێ لە چەوریی (کاتی بەتاڵ بوونی کۆی گلیکۆژێن) ڕابێت.

باش بزانن کە بایەخی خۆراك بە ڕادەی ڕۆڵی توانا و مەشق و ڕاهێنان نییە. لانی کەمی مەودای مەشق کراو بۆ ماراسۆن (٢٦/٢ مایل)، ٥٠ مایل لە هەفتەدا بۆ ماوەی سێ مانگ پێش پێشبڕکێیە.

باشترین وەرزشوانانی جیهان لە بەرنامەیەکی وەرزشیدا ٨٠ هەتا ١٢٠ مایل لە هەفتەدا ڕادەکەن، بەڵام ئەو کارە بۆ مەشق و ڕاهێنان پێویستی بە چەند مانگی زیاتر هەیە.

٢ـ لە ماوەی ڕاهێنان بەرنامەیەکتان لەسەر سیستەمێکی خۆراکی کاربۆهیدراتی و حەسانەوە و خواردنەوەی ئاوی زیاد هەبێت. بۆ گەڕانەوەی هێز و توانا دوای مەشق و ڕاهێنانێکی دژوار، دەبێ لە سیستەمێکی خۆراکی پڕکاربۆهیدراتی (لانی کەم ٦٠٪ هەتا ٧٠٪ گەرمۆکە) کەلك وەربگرن. بۆ مسۆگەر بوون لە دابین بوونی ڤیتامینەکان و ماددە کانزاییەکان،

کاربۆهیدراتەکان دەبێ بەشێوەی نیشاستە بن. دەبێ لـە سیـستەمێکی خـۆراکی کەلك وەربگیرێت کە خۆراکی بە سـوود و جۆراوجـۆری تێـدا بێـت. لـە خـۆراکی ئاسایی کەلك وەربگرن و پێویست بە تەواوکەرەکانی خۆراکی نییە. هەروەها خوو بە خواردنەوەی ئاوێکی زۆر بگرن.

٣ـ لە ماوەی هەفتەی پێش پێشبڕکێ بحەسێنەوە و خۆراکی پڕ لە کاربۆهیدراتی بخۆن. ماوەی مەشق و ڕاهێنان بەرە بەرە کـەم بکەنـەوە تـا لـە ڕۆژەکـانی پـێش پێشبڕکێ بە حەسانەوە کۆتایی بێت. لە سێ ڕۆژی پێش پێشبڕکی خـۆراکێکی پـڕ کاربۆهیدراتی (نزیك بە ٧٠ هەتا ٨٠ لە سەدی گەرمۆکە) بخۆن.

٤ـ ٣ هەتا ٤ کاتژمێر پێش پێشبڕکی خواردنێکی پڕ کاربۆهیدراتی بخـۆن. ٢٠ هەتا ٣٠ خولەك پێش خواردنی خۆراك، ٢ هـەتا ٤ پـەرداخ ئـاو بخۆنـەوە تـاکوو لەشتان شیرەی تایبەت بە هەرسی خۆراك لە ئاو وەربگرێت. خۆراك دەبێ ٣ هـەتا ٤ کاتژمێر پێش پێشبڕکێ بخورێت هەتا گەدە کاتی بەتاڵ بوونی هـەبێت. ئەگـەر دەستپێکردنی پێشبڕکێ سەر لە بەیانی بێت، زووتر لە خەو هەستن. خۆراك دەبـێ سووك (٥٠٠ هەتا ٨٠٠ گەرمۆکە) و پڕ لە کاربۆهیدرات، بەڵام کەم قەبارە بێت. خۆراکی وەکوو دانەوێڵەی گەرم، ئاوی میوە، نانی شیرین، نـانی سـپی و مرەبـا، برینجی سپی بۆ خواردن باشن.

کـەلك وەرگـرتن لـە ١٥٠ هـەتا ٢٠٠ گەرمۆکـە بـە شـێوەی خواردنـەوەی کاربۆهیدراتی لە ٥ خولەك پێش دەستپێکردنی پێـشبڕکێ دەتـوانێ بـۆ ڕاگـرتنی گلوکزی خوێن بە سوود بێت.

٥ـ لەکاتی پێشبڕکێدا، ئاو بخۆنەوە و هەرچی بەرەو کۆتایی پێشبڕکێ دەڕۆن CHOی بە ئاو زیاد بکەن.

لەکاتی پێشبڕکێدا، لەهەر ٥ هەتا ٢٠ خولەك ٢٠٠ هەتا ٤٠٠ میلی لیتر ئاوی فێنك بخۆنەوە. لە بەشی یەکەمی پێشبڕکێ ئاوی ئاسایی باشترە (بە تایبەت ئەگەر خۆراکێك لەگەڵ CHOتان پێش پێشبڕکێ خواردبێت). ٣٠ خولەك پێش ئەو ماوەی کە بۆخۆتان داتانناوە هەست بە ماندوویی دەکەن، خواردنەوەیەکی پلیمێرگلوکزـ کە ٣ گرام پلیمێرگلوکز لە بەرامبەر هەر کیلۆگرام لە کێشی لەش لەناو خواردنەوەیەکی ٥٠٪ تان هەبێت ـ بیخۆنەوە، (بۆ وێنە ئەگەر کێشی ئێوە ٧٠ کیلۆگرام بێت، خواردنەوەیك دروست بکەن کە ٢١٠ گرام پلیمێری گلوکزتان لە ناو ٤٢٠ گرام ئاو داهەبێت). ئەو خواردنەوەیە پێش دەستپێکردنی پێشبڕکێ ئامادە بکەن و بیدەن بە دەست هاوڕێیەك کە لە شوێنێکی باش بیداتە دەست ئێوە. ئەو خواردنەوەیە گلوکزی خوێن رادەگرێت و هەر بۆیەش کارێك دەکات کە بەوپەڕی هێز و توانا پێشبڕکێیەکە ئەنجام بدەن. واپێدەچێ خواردنەوەی قەندی لە پێشبڕکێدا سوودیکی ئەوتۆی نەبێ.

٦ـ دوای رکابەری، بۆ پڕکردنەوەی کۆی گلیکۆژێنی ماسولکەکان خواردنێکی پڕکاربۆهیدراتی بخۆن.

دابین کردنەوەی کۆی گلیکۆژێنی ماسولکەکان دوای پێشبڕکێیەکی ماراسۆن بەهۆی خواردنی خۆراك لەگەڵ CHOخێراتر دەبێت.

کورتکراوەی ١٠ بنچینەی پزیشکی وەرزشی

بنچینەی یەکەم:

سیستەمی خۆراکی عاقلانە لەخۆیدا بنچینەیەکە. سیستەمێك کە راگری سەلامەتی بێت و بۆ ساغی و سەلامەتی بە سوود بێت. سیستەمی خۆراکی عاقلانە، سیستەمێکە کە ببێتە هۆی ئەوەی وەرزشوان بتوانێ لە هەموو هێز و توانای خۆی کەلك وەربگرێت. بۆ بەشێك لە وەرزشوانان کە بە مەشق و راهێنانی قورس و بەماوە (کە بە شێوەی دوو کاتژمێر لە رۆژدا چالاکی هەوازی یان چالاکی غەیری هەوازی جۆراوجۆریان هەیە) چەند گۆڕانکاری بچوك لە سیستەمی خۆراکی عاقلانەدا دەتوانێ بەسوود بێت. مەشق و راهێنانی قورس و بەماوە بنچینەی میتابولیسم زیاد دەکات، چونکە توند و خێرایی چالاکی لە قۆناغێکی کاتیی وزەی کەمدا ، کاربۆهیدرات و ئاو و ئاسنێکی بەرچاوی پێویستە. هەر بۆیەش وەرزشوانێك کە مەشق و راهێنانێکی قورس و بەماوە ئەنجام دەدات، تا رادەیەك پێویستی بە سیستەمێکی خۆراکی تایبەت هەیە.

بنچینەی دووەم:

وزەیەکی زیاتر بۆ لەش دابین بکەن. وەرزشوانان بە هۆی رێك و پێکی بەر چاو لە هونەرەکان، چالاکییە توند و خێرایەکانی مەشق و راهێنان، میتابولیسمیان زیاتر دەبێت و جەستەیان زیاتر لەرادەی ئاسایی، لە وزە کەلك وەردەگرێت. زۆربەی وەرزشوانان پێویستیان بە زیاتر لە ١٥٠ گەرمۆکە وزە بۆ هەر کیلۆگرام

له کێشی لەش هەیە. کە زۆربەی ئەو وزەیە دەبێ لـە کاربۆهیـدراتێك کـە لـەناو دانەوێڵە، مێوەی وشك، نان وهتد.... داهەیە، دابین بکرێت.

بنچینەی سێیەم:

لەکاتی مەشق و راهێنان زیاتر لە کاربۆهیدرات کەلك وەبگرن (نزیك بـە ٥٥ ـ ٧٥ لەسەدی سیستەمی خۆراکی). سیستـەمێکی خۆراکی پـڕ لـە کاربۆهیـدراتی باشترین فاکتەری خۆراکی بۆ وەرزشوانانە. لەو روویـەوە کـە کـۆی کاربۆهیـدرات (گلیکۆژێن) بۆ ماسـولکەکان لـە کـاتی کـار و ئـیش و چـالاکیدا، بەرچـاوترین سەرچاوەی سووتانەو هـەر بۆیـەش زۆر گۆڕانکـاری بەسـەر دادێـت. کاتێـك کـە گلیکۆژێنی ماسولکە کەم دەبێت، وەرزشـوان ئاسـانتر و خێراتـر تووشـی پێکـان دەبێـت. وەرزشـوانان بـە مەشـق و راهێنـانی قـورس و بـەماوە، رۆژانـە لـەناو سیستەمی خۆراکیدا پێویستیان بە ٦٢٥ گرّام کاربۆهیدراتە. کە ئەو رادەیە نزیك بە ٧٠٪ لە گەرمۆکە پێك دێنێت.

وەرزشوانان دەبێ خوو بە زۆر خواردنی کاربۆهیدراتی بگـرن، یـانی بیکـەن بـە عادەتی رۆژانەیان.

بنچینەی چوارەم:

لەکاتی مەشق و راهێنان و پێشبڕکێدا ئاو زیاد بخۆنەوە.

دووەمین بنچینەی بەرچاو بۆ وەرزشوانان خواردنەوەی ئاوی زیادە. لەدەسـتدانی ئاو دەبێتە هۆی کەم بوونـەوەی ٢٪ کێـشی لـەش و جموجـۆڵی کـەم دەکاتـەوە.

وەرزشوانان بە نسبەت خەڵکی ئاسایی زیاتر عارەقە دەکەن، بە جۆرێك لەکاتی مەشق و راهێناندا، زۆربەی ئاوی لەشیان لەدەست دەدەن.

وەرزشوان کەمتر لە پێویست هەست بە تینویەتی دەکات. هەربۆیەش دەبێ وەرزشوان هان بدرێت کە زیاتر لە تینویەتی ئاو بخۆنەوە. جگە لە پێشبڕکێیەکانی ئۆلترا ماراسۆن (فەوقی ماراسۆن)، پێویست بە وەرگرتنی ئلکترۆلیت نییە.

ئلکترۆلیتەکان بە ئاسانی بە خواردنی ئاسایی دوای پێشبڕکێ بەدەستدەکەون. ئەو خواردنەوە کاربۆهیدراتانەی کە لە کاتی مەشق و راهێناندا دەخورێنەوە، دەبێتە هۆی مانەوەی گلیکۆزی خوێن. لێکۆڵینەوەکان نیشان دەدەن کە بۆ ئەم مەبەستە دەبێ سێ گرام لە بەرامبەر هەر یەك کیلۆگرام، بە شێوەی خواردنەوەیەکی ٥٠٪ نزیك بە ٣٠ خولەك پێش هەست بە ماندوویی کردن بخورێتەوە.

بنچینەی پێنجەم:

ئاگاتان لە کەم بوونەوەی ماددەی ئاسنی لەش بێت.

بەشێکی زۆر لە وەرزشوانان، بە تایبەت وەرزشوانانی پلە یەك، ئاسنیان کەمە. ئەو وەرزشوانانە بە کەلك وەرگرتن لە دیاریکردنی رێژەی فریتین سرۆم وەدیار دەکەون، چونکە لەکاتی کەم بوونی ئاسنێکی کەمیش، وەرزشوان توانای کەم دەبێت، وەرزشوانان دەبێ هەڵسانگاندنیان لەسەر قۆناغەکانی فریتین سرۆم هەبێت. بۆ یارمەتیدان لە پێشگرتنی کەم بوونەوەی ئاسن لەناو وەرزشوانانی گۆڕەپان و مەیدان بەشی راکردن (بەتایبەت ئافرەتان کە لە سووری مانگانەدان).

دەبێ بۆ دابین بوونی ئاسنی لەش لە تەواوکەری ئاسن کەڵك وەربگرن.

بنچینەی شەشەم:

پێویست بە تەواوکەری ڤیتامین و ماددە کانزاییەکان ناکات.

زۆربەی زانیارییەکان نیشان دەدەن کە وەرزشوانان لە سەرەوەی ریزبەندی RDA (لەبارەی هەموو ماددە خۆراکیبەکان) دان (جگە لە ئاسن لە ناو ژناندا). وەرزشوانان بە شێوەیەك بەهرەمەندن، چونکە جۆری وەرگرتنی خۆراکی ئەوان، ڤیتامین و ماددە کانزاییەکانن کە زیاتر لە پێویست بۆ لەش دابین دەبێت.

ئەو کەسانەی بێ جووڵەن و وەرزش ناکەن، بە هۆی وەرنەگرتنی گەرمۆکەی بەرچاو بەرەورووی مەترسی گەورەتر دەبنەوە. وەرزشوانان نابێ زیاتر لە رادەی پێشنیاری RDA لە تەواوکەرە ڤیتامینەکان و ماددە کانزاییەکان کەڵك وەربگرن.

بنچینەی حەوتەم:

پرۆتینی زیاد هیچ سوودێکی بۆ وەرزشوان نییە.

ئەگەرچی ٥٪ هەتا ١٥٪ لە وزەی پێویست لە وەرزشەکانی قورس و بەماوە یان یاری ئاسن لە پرۆتین بەدەست دێت، وەرزشوانان زیاتر لە رادەی پێویست لە سیستەمی خۆراکی ئاساییدا، پرۆتین وەردەگرن. هەربۆیەش بە هیچ شێوەیەك پێویست بە تەواوکەری پرۆتینی نییە.

بنچینەی هەشتەم:

پێش دەستپێکردنی پێشبڕکێی قورس و بەماوە، بچەسێنەوە و خۆراکی کاربۆهیدراتی بخۆن.

باشترین ڕێگا بۆ ئامادەبوونی هەر پێشبڕکێیەکی وەرزشی کە زیاتر لە ٦٠ هەتا ٩٠ خولەك بخایەنێت، کەم کردنەوەی بە بەرنامەی مەشق و راهێنانە، هەڵبەت بەو مەرجەی کە رۆژانە زیاتر لە ٧٠٪ لە کاربۆهیدرات، لە ماوەی حەوت رۆژ پێش پێشبڕکێ کەلك وەربگیرێت. خۆراکی پێش پێشبڕکێ دەبێ ٥٠٠ هەتا ٨٠٠ گەرمۆکەی بەدەستهاتوو لە نیشاستەی سووك و کەم قەبارە و لە ماوەی کاتی ٣ هەتا ٥ کاتژمێر پێش پێشبڕکێدا بێت.

بنچینەی نۆهەم:

کەلك وەرگرتن لە دەرمانە وزە بەخشەکان ئیشێکی بێ ئەخلاقی و بێ روشتییە.

ئەگەرچی بەشێك لە ماددە وزەبەخشەکان بێ سودن (بۆ وێنە هەنگوین B 15, bee pollen و کحول)، بەڵام بەشێکیان لە باشتربوونی چالاکییە وەرزشیەکاندا رۆڵیان هەیە (وەکو کافئین، بی کەربۆناتی سۆدیۆم، فۆسفۆر و دوپینگی خوێن) ئەو ماددانە چالاکی و توانایی لەش زیاد دەکەن، بەڵام نابێ لایەنی رەوشتی و پێشبڕکێ و یاری کردنی دادپەروەرانە و زەمیر و ویژدان بخەینە ژێر پێ.

بنچینەی دەیەم:

خۆراکی بەبەرنامە و دروست خواردن، رۆڵی بەرچاوی بۆ وەرزشوان هەیە.

سوود و زیانی چەوریی لە سیستەمی خۆراکی پێش و کاتی مەشق ر راهێنان دیاریکراوە کە هێز و توانای باشتر نەکردووە. کەلك وەرگرتن لە سیستەمێکی خۆراکی پڕ چەوریی بە ماوەی یەك مانگ، بۆ یارمەتیدان بە زیاد بوونی خۆراگری لە هەندێ لێکۆڵینەوەکاندا پێشنیار کراوە، بەلاّم لە درێژایی ماوەدا بۆ سەلامەتی زەرەری هەیە. هیچ گەرەنتییەك نییە کە وەرزشوان تووشی کێشەی دڵ نەبێت، مەگەر ئەوەیکە ئەوان بۆ خۆیان لە مەشق و راهێنان و سیستەمی خۆراکی باش لەدوای رۆژەکانی پێشبڕکێدا بەردەوام بن. هەروەها لە ماوەی مەشق و راهێنانێکی قورسدا، بە سیستەمێکی خۆراکی پڕ لە چەوریی دەتوانین کلسترۆلی سرۆم تا رادەیەکی مەترسیدار بەرینەسەر.

وەرزش بە تەنیا ئەو توانایەی نییە کە هەمو خووە خراپەکانی خۆراکی لەناوبەرێت. وەرزشوانان دەتوانن بە هەڵبژاردنی سیستەمێکی خۆراکی عاقلانە، گەشە بە سەلامەتی و هەروەها توانا و هێز و جووڵە وەرزشییەکان بدەن.

بەشی دووەم

ناسینی سیستەمەکانی سازکردنی وزەی لەش و کار و تواناییان لە دارشتنی بەرنامەی راهێنانی وەرزشیدا

لە رووی پراکتیکەوە، جۆری راهێنانی وەرزشوانێکی راکردنی ١٠٠ مەتر لەگەڵ وەرزشوانێکی راکردنی ٥٠٠٠ مەتر بە تەواوی جیاوازی هەیە. بۆ چالاکییەکی وەکوو راکردنی ١٠٠ مەتری، وەرزشوان پێویستی بە ٤٥ هەتا ٦٠ لیتر ئۆکسجین لە خولەکێکدا هەیە. یانی دەتوانین بڵێین ئەگەر ١٠٠ مەتر لە ١٠ چرکە بپێورێت، وەرزشوان پێویستی بە ٨ هەتا ١٠ لیتر ئۆکسجین هەیە. بۆ وێنە ئەگەر وەرزشوان بتوانێت ئەو ئۆکسجینە وەربگرێت، پێویستی بە دوو هەتا سێ خولەکە هەتا بتوانێ خێرایی بە کەلك وەرگرتن لە ئۆکسجین ببەخشێ ، بەڵام لە راکردنی ٥٠٠ مەتریدا، وەرزشوان نە تەنیا لە خولەکێکدا پێویستی بە ئۆکسجینەکی کەمتر هەیە، بەڵکو چونکە پێوانی ئەو مەودایە کاتێکی زیاتری دەوێت، وەرزشوان دەتوانێ بە حاڵەتێکی پایەدار و بەرقەرار لە هەناسەکێشان بگات و تووشی کەمبوونی ئۆکسجین نەبێت.

چالاکی بە ئۆکسجین یان بێ ئۆکسجین و جیاکردنەوەی وەرزشەکان لە کەلك وەرگرتن لە ئۆکسجینی تەواو یان ناتەواو بۆ سازکردنی وزە، لەو مەسەلانەیە کە رۆڵێکی بەرچاویان لە دانانی بەرنامەی چالاکییە وەرزشییەکاندا هەیە. یان دەتوانین بڵێین زانیاری ئەو مەسەلەیە، یارمەتی راهێنەران دەدات هەتا بتوانن بۆ مەشق و راهێنانی وەرزشوانان بەرنامەیان هەبێت، هەتا تووشی کەم بوونەوەی هەناسە نەبن.

وزە

بە گوێرەی خەڵك گوتەنی، "وزە" بە هێز، توانا، تاقەت و....هتد دەگوترێت. بەڵام لە بواری وەرزشیدا، وزە بە توانای ئەنجامدانی وەرزش (گرژ بوونی ماسولکە) دەگوترێت. لەم بەشەدا باس لە چۆنییەتی دروست بوونی وزە دەکەین. وزە کە لە سووتانی ماددەی خۆراکی بەدەست دێت، راستەوخۆ بۆ گرژبوونی ماسولکەکان کەلکی لێوەرناگیرێت، بەڵکو سەرەتا ماددەیەکی کیمیایی بەناوی

ئادنوزین تری فۆسفات (AdenosineTriphosphate) ساز دەکات کە بە ATP نیشان دەدرێت. ئەو ماددەیە لە خانەکانی ماسولکەدا کۆ دەبێتەوە و وەکو خۆراکی سوتان دەدرێ بە خانەی ماسولکەکان. ATP تیکەلاوێکی کیمیاوییە کە لە یەك گەردیلەی ئادنۆزین (کە تێکەلاوێکی قەندییە) و لە سێ گروپی فۆسفات دروست بووە. رۆڵی وزەیی ئەو تێکەلاوە، پەیوەندی هەیە لەگەڵ گروپە فۆسفاتەکان و گەردیلەی ئادنۆزین. بەو مانایە کە بەشەکانی هەریەك لەو پەیوندیانە ـ کە بە پەیوەندی پڕ وزە ناسراون ـ رەهابوونی گروپێکی فۆسفاتی، بەشێکی زۆر لە وزە ئازاد دەبێت، بە جۆرێك کە لە هەمو گەردیلەکان شتێك نزیك بە ٨٠٠٠ هەتا ١٢٠٠٠ گەرمۆکە وزە بەدەست دێت.

سیستەمی ساز کردنی وزەی لەش

هەر جۆرە چالاکییەك کە ئەنجام بدرێت یان لە سیستەمی هەواژی (Aerobic) وزە وەردەگرێ یان لە شێوەی غەیری هەواژی و یان لە تێکەڵ بوونی ئەو دوو سیستەمە. ئەرکی راهێنەر سەرەتا ئەوەیە کە روونی بکاتەوە کە لە وەرزشەکەیدا چ سیستەمێك زیاتر رۆڵی دروستکردنی وزەی هەیە. هەتا بەرنامەیەکی راهێنانی دروست و رێك و پێکی هەبێت. دیارە بە دوو سیستەم لە لەش دا وزە ساز دەبێت. ئەو دوو سیستەمە ئەوانەن:

١ـ سیستەمی غەیری هەواژی

٢ـ سیستەمی هەواژی

١ـ سیستەمەکانی وزەی غەیری هەواژی (Anaerobic)

الف ـ سیستەمی**ATP-PC**: ئەو سیستەمە بۆ هەموو چالاکییەکانی تونـد و خێرا، هێز و قورس کە کاتی بەڕێوەبردنی کەمتر لە ١٠ چرکەیە، دەبێت، ATP ساز دەکات وەکو هەموو جۆرە هاویشتنەکان لە وەرزشی گۆرەپان و مەیداندا، چالاکیاە تونـد و خێراکان و کورت لە تۆپی باڵە و زۆرانبازی و

باسـكەدا. رادەی وزەی پێکهـاتوو لـەو سیـستەمەدا زۆر کـەمترە لـە.بەرامبـەر سیستەمی هەواژی و ئەو سیستەمە بی کەلك وەرگرتن لە ئۆکسجین وزە دروسـت دەکـات. وزەی بەدەسـت هـاتوو لـە ATP دەبێتـە هـۆی ئەوەیکـە ریـشاڵە ماسولکەکان لە سەریەك هەڵخلیسکێن و ماسولکە بگیرێن.

کراتین فۆسفات (CP) لە رووی رەهاکردنی وزە وەکـو ATP کـار دەکـات. بەشێك لە توێژەرەکان بڕوایان وایـە دوای ۱۰ هـەتا ۳۰ چـرکە CP دەشـکێت. وزەی بەدەست هاتوو لـەو شـکانە ATP دروسـت دەکـات. بـە واتایـەکی تـر سیستەمی ATP-PC لە چالاکییە توند و خێراکان کـە ماوەیـان دەگاتـە ۳۰ چرکە، وزە دروست دەکات. لە هەر حالّدا چ توێژینەوەی زانایان دروست بێت و چ هەڵە، ئەم چالاکیانە دروست دەبن، بەلاّم لە ناو زانایاندا بیرۆکەی جیاواز هەیە.

$$ATP == ADP + P$$

$$CP == C + P$$

دوای چالاکییەکی توند و خێرا و کەم ماوە، لەش دەتوانیّ بە حەسانەوە دووبارە ATP بەرەهەم بێنێتەوە.

دەرسەدی بەرهەمهێنانی ATP (لە رێگای سیستەمی CP–ATP) کات و رادەی حەسانەوە بە چرکە:

بە رادەیەکی کەم	ژێر ۱۰چرکە
٥۰	ژێر ۳۰ چرکە
۷٥	ژێر ٦۰ چرکە
۸۸	ژێر ۹۰ چرکە
۹٤	ژێر ۱۲۰ چرکە
۱۰۰	سەرووی ۱۲۰ چرکە

ب ـ سیستەمی ئەسید لاکتیك (گلیکۆلیز): چـونکە ئـەو سیـستەمە، ئەسـید

لاکتیك دروست دەکات، پێی دەڵـێن سیـستەمی ئەسـید لاکتیـك. هەڵبـەت لـە کتێبەکانی فیزیۆلۆجیکدا ئەو سیستەمە بـە گلیکـولیز باسـی لەسـەر دەکرێـت. هەموو ئەو چالاکیانەی کە بە شێوەی توند و خێرا و بەماوە، زیاتر لە ۳۰ چـرکە (۲ هـەتا ۳ خولـەك) ئـەنجام دەدرێـن، لـەو سیـستەمە وزە وەردەگـرن و ئـەوە لەکاتێکدایە کە لەش وزەی تەواوی لەبەردەستدا نییە. تەنیا هیدراتە کەربۆنـەکان دەتوانن وەکو سووتەمەنی بۆ کەلك وەرگرتن بکەونە بەردەسـت ئـەو سیـستەمە. هیدراتە کەربۆنەکان نە تەنیا بـۆ ئـەو سیـستەمە ATP سـاز دەکـەن، بـەڵکو تێکەڵاوە کیمیاییەکی تایبەت بەدەستدێنن کە بۆ شکانی گەردیلە چـەورییەکان و پرۆتینەکان پێویستن. ATP بەدەست هاتوو لەو سیستەمە لە سوتانی ناتـەواوی هیدراتە کەربۆنەکان بەدەست دێت کـە ئـەو رادەیـە، نزیـك بـە ٥٪ لـە هـەموو ATPیە، کە لە شکانی یەك گەردیلە گلۆکێز لە سیستەمی هەواژیـدا بەدەسـت دێت.

ئەگەرچی رادەی ساز بوونی ATP لەو رێگایە کەمە، بەلاّم بەرچـاوە، چـونکە کاتێك کە لەش لەگەڵ کەمبوونی ئۆکسجین روبەرو دەبێت، ئەو سیستەمە دەسـت بە کار دەبێت. دەستکەوتەی ئەو سیستەمە (دوای ساز بـوونی ATP) ئەسـید لاکتیکە کە رادەی زیادی ئەو دەبێتـە هـۆی مانـدوویی خێـرا. توانـایی راگـرتنی ئەسـید لاکتیـك لـە وەرزشـوانەکانی غـەیری هـەواژی، مـەرجی سـەرکەوتنی وەرزشوانانە. مەشق و راهێنانی هەواژی دەبێتە هۆی ئەوەی ئەسید لاکتیك زووتر لێك جیا بێتەوە.

کورتە چالاکییە کیمیاوییەکانی ئەو سیستەمە بەم جۆرەیە.

+2ATP+2H2O ئەسید لاکتیك 2 گلیکولیز == +2ADP+2Pi گلوکز

شی کردنەوە: ADP لەراستیداATPیە کە گروپێکـی فۆسـفاتی لـە دەسـت داوە و Pi گروپی فۆسفاتە.

2 ـ سیستەمی هەوازی (Aerobic)

ئەو سیستەمە بۆ بەهێزکردنی کۆ ئەندامی گەڕانی خوێن و هەناسە، ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە و لە پزیشکی وەرزشیدا، بە بەهێزکردنی ئەو سیستەمە، نەخۆشەکانی دڵ چارەسەر دەکەن. پێشنیار وایە ئەو کەسانەی کە بەتەمەنن، سیستەمی هەوازیان بە هێز بکەن تا بتوانن بە ساغ و سەلامەتی بژین.

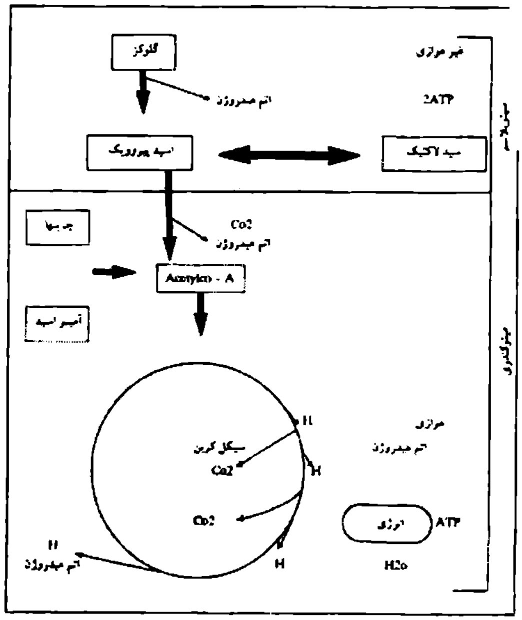
کاتێك کە لەش شێوەیەکی پایەدار و بەرقەراری هەیە، ئەو سیستەمە وزە ساز دەکات و ئەوە حاڵەتێکە کە جووڵە و حەرەکەی وەرزشی، کەمتر لە زیاترین رادەی خۆی بێت (Submaximal). هەر سێ ماددەی خۆراکی دەتوانن لەو ڕێگەیەوە بسوتێن و ATP دروست بکەن. کاتێك کە ئۆکسجین هەبێت، گەردیلەی گلۆکز دەشکێت و ٣٨ گەردیلەی ATP ساز دەبێت.

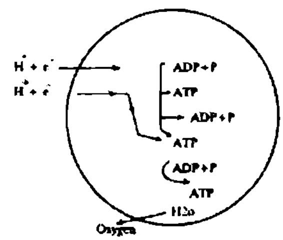
$$C_6H_{12}O_6 + 6O_2 + ADP + 38P \rightarrow 6CO_2 + 6H_2O + 38ATP$$

(شی کردنەوە: $C_6H_{12}O_6$ <= گلوکز)

بەشێوەی گشتی دووجۆر لە چالاکی لە سیستەمی هەوازی بۆ دروست کردنی ATP ڕۆڵی هەیە. خشتەی ٢,١ کورتەیەك لەم کارە نیشان دەدات. لە سیستەمی هەوازی ماددەی خۆراکی پێش ئەوەی بتوانێ ببێت بە ATP، سەرەتا دەبێ ببن بە ماددەیەکی کیمیایی دیکە و بچنە ناو چەرخەی کرێبس و سیستەمی گواستنەوەی ئلیکترۆنی و دوایی وزە لەوان بەدەست بێت.

سیستەمەکانی هەواژی و
غەیری هەواژی جەستە و
چۆنییەتی دروستبوون بە
مەوادی خۆراکی





خشتەی ١ ,٢ سیستەمەکانی هەواژی و غەیری هەواژی لەش و چۆنییەتی ماددەی خۆراکی بە وزە

چەرخەی کرێبس (Krebs Cycle)

گشت مادده خۆراکیەکان پێش ئەوەی بچنە ناو چەرخەیەك (Cycle) دەبێ بن بە ماددەی کیمیایی بە ناو ئەستیل کۆئانزیم (Acetyl Co -A) و دوایی بچنە ناو چەرخە.

دوو کرداری کیمیایی لە چەرخەی (دەور) کرێبس ئەنجام دەدرێت.

١ـ ساز کردنی CO_2

٢ـ ئازاد بوونی ئەتۆمی هیدرۆجن (یۆن پرۆتۆن و یەك ئەلکترۆن). CO_2 لەکاتی هەناسەدا لە لەش دەچێتەدەر.

H	➔	H+	+	e-
ئەتۆمی هیدرۆجن		یۆن هیدرۆجن		ئەلەکترۆن

سیستەمی گواستنەوەی ئەلکترۆن

(ETS = Electron Transport System)

بەرهەمی ئەو سیستەمە ناوە. ئەتۆمی هیدرۆجن کە لە چەرخەی کرێبس دەچێتەدەر، لەگەڵ ئۆکسجینێك کە دێتە ناو لەش، تێکەڵ دەبن و ئاو دروست دەکەن. ئەم کارە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئاو، پێی دەڵێن سیستەمی گواستنەوەی ئەلەکترۆن کە لە میتۆکۆندری خانەی ماسولکەکان روو دەدات.

$$4H^+ + 4e^- + O_2 \rightarrow 2H_2O$$

ATP لەگەڵ چەند کرداری کیمیایی لە کاتی دروستبوونی ئاو بەدەست دێت. بەواتایەکی تر کاتێك کە یۆنی هیدرۆجن و ئەلکترۆن لە لایان ETS دەگوازرێنەوە تاکوو لەگەڵ ئۆکسجین ئاو دروست بکەن. هەر هەمان کات وزە ئازاد دەبێت وATP دروست دەبێت. گواستنەوەی ئەلکترۆن یەکسانە بە ئازادبوونی وزە کە ئەو وزە بەدەست هاتوویە لەو کردارە کیمیایەی ژێرەوە بەشدارە:

ADP+ Pi+وزە → ATP

دەبێ بڵێین کە ٩٠٪ لەکۆی گشتی ATP لە رێگای ئەو سیستەمەوە بەدەست دێن.

خشتەی ١, ٢ پێناسەی گشتی سیستەمەکانی بەدەست هێنانی وزەی لەش (بۆ پەیوەندی بە ئوکسیجەم، بەدەست هێنانی ATP و خۆراك) نیشان دەدات.

خشتەی ٢,١

دروست کردنی ATP	پێویست بە O2	ماددەی خۆراکی یان سووتەمەنی	کیمیایی سیستەمەکان
کەم و دیار	نییەتی	فۆسفات کراتین	الف. سیستەمی غەیری هەوائی ATP-PC
خراپ و کەم	نییەتی	گلیکۆژن_گلوکۆز	ب. سیستەمی غەیری هەوائی ئاسید لاکتیک
زۆر و نادیار	هەیەتی	گلیکۆژن، چەوری و پرۆتین	ج. سیستەمی ئۆکسیجەن: خوراز

خـشتەی ٢,٢ زۆرینـــەی توانــایی (Capacity) و هێــزی (Power)ی سیستەمەکانی دروس کردنی وزەی لەش لە پەیوەندی بـە دروسـتکردنی ATP نیشان دەدات.

خشتەی ٢,٢

زۆرینەی توانایی ATP	زۆرینەی توانای دروست کردنی ATP	سیستەمەکانی وزە
٠/٧	٣/٦	ATP-PC
١/٢	١/٦	ئەسید لاکتیك
٩٠/٠	١/٥	(تەنیا لە گلیکۆژن) هەوازی

بـە شـێوەی گـشتی ریـشاڵەکانی ماسـولکەیی، ماسـولکەی لـەش لـە لایـان سیستەمی هەوازی و غەیری هەوازی بە دوو گروپ دابەش دەکرێن.

١ــ (تارەکـان) ریـشاڵە سـپییەکانی ماسـولکە (Fast - fibers) twitch، کە چالاکی غەیری هەوازی (خێرا) باشتر ئەنجام دەدات.

٢ــ (تارەکـان) ریـشاڵە سـوورەکانی ماسـولکە (Slow – twitch fibers)، کە لە ئەنجامدانی چالاکییەکانی هەوازی (خـۆراگری) سـەرکەوتوترن ئەو ماسولکانەی کە ریشاڵە سـپییەکانی زیـاتر بێـت، غـەیری هـەوازین وەکـوو ماسولکەی دووانەی قاچ، دێلتۆئیـد، دووسـەری بـازو و ئـەو ماسـولکەیەی کـە ریشاڵە سوورەکانی زیاترن هەوازین، وەکو ماسولکەی راستی سك و پشتی قـاچ و هتد.

لێکدانەوە و شی کردنەوەی سیستەمەکانی بەدەست هێنانی وزە

زۆر بینراوە کـە ڕاهێنـەرانی وەرزشـی بەرنامـەی خـۆراکی دادەنـێن بێنـەوەی سیستەمەکانی بەدەستهێنانی وزە لە وەرزشـەکانی جۆراوجـۆردا وەبەرچـاوبگرن. بۆنموونە زۆر جار بینراوە کە ڕاهێنەری زۆرانبازی، بالە، باسکە لـە بەرنامـەکانی مەشق و ڕاهێناندا، زیاتر بەهایان بە بەهێزکردنی سیستەمی هەواژی وەرزشوانانی خۆیان داوە. بەلاّم ئەو وەرزشانە زیاتر پێویستیان بە سیستەمی غەیری هەواژییە. یان لە تۆپی پێدا ئەو مەشق و ڕاهێنانەی کە وەرزشوانەکان لە بەشەکانی جیاوازدا ئەنجامیانداوە بە یەك جۆر بووە. ئێمە بەو ئەنجامە دەگەین کە ڕاهێنـەرانی ئێمـە بیر لە یەکێك لەبەرچاوترین شێوەی ڕاهێنان کە هـەمان ناسـینی سیـستەمەکانی وزەیە ناکەنەوە و بایەخی پێنادەن کە دەبێتە هۆی ئەوەیکە تیپەکەیان تووشی کەم بوونەوەی هەناسە دەبێت.

خشتەی ٢,٣ هەموو وەرزشەکانی لەرووی سیستەمی وزەوە دابەش کردووە.

لەو خشتەیەدا هاتووە کە زۆرانبازێك هەتا ٩٠٪ لـە سیـستەمەکانی ATP-PC و ئەسید لاکتیك وزە وەردەگرێت و ١٠٪ی دیکەش لە سیستەمی هەواژی و ئەسید لاکتیك وزە وەردەگرێت. لە تۆپی پێدا دەبینین کـە گۆلـچی و هێـرش بـەر پێویستیەکی زۆریان بە بەهێزکردنی غەیری هەواژی هەیە هەتاکوو یاریزانی هێڵی ناوەڕاست، هەر بۆیـەش ڕاهێنـەرێکی بـە ئـەزموون بەرنامـەی جۆراوجـۆری بـۆ هێڵەکانی جیاواز هەیە.

لێکدانەوە و جیاکردنەوەی ئەو سیستەمانە لە هەنـدێ لـە وەرزشـی گۆڕەپـان و

مەیدانــدا نیــشان دەدات کــە راکردنــی ۱۰۰ مــەتر ۹۸٪ غــەیری هەواژییــە و ماراسۆن ۹۴٪ هەواژییە. کەواتە وەرزشـوانی ماراسـۆن پێویـستیەکی زۆری بـە بەهێزکردنی سیستەمی غەیری هەواژی خۆی نییە. هەڵبەت زۆرجار بینـراوە کـە وەرزشوانی ماراسۆن لە کیلۆمەترەکانی کۆتاییدا حاڵەتێکی پایەدار و بەرقـەراری نابێت و لە سیستەمی غەیری هەواژی خۆی یارمەتی وەردەگرێت. ئەوە دەگرێتەوە سەر شێوەی مەشق و راهێنان و راهێنەری وەرزشوان.

خاڵی گرینگی ئەو خشتەیە سەبارەت بە راکردنی ۱۵۰۰ مەتر و ۳۰۰۰ مەترە. لەو وەرزشانەدا سیستەمی هەواژی و غەیری هـەواژی رۆڵیـان یەکـسانە، کەواتـە راهێنەر دەبێ بۆ هەر دوو سیستەم بەرنامە و پلانی هـەبێت. لـەکاتی پێـشبڕکێ پێشنیار دەکرێت کە وەرزشوانانی راکردنی ۱۵۰۰ مـەتر و ۳۰۰۰ مـەتر نیـوەی هەوەڵی مەودایەکە بە شێوەیەك رابکەن کە لە سیستەمی هەواژی بـۆ سـازکردنی وزە کەڵك وەربگرن و نیوەی کۆتاییش بـە شـێوەی غـەیری هـەواژی. ئەگـەر بـۆ راکردن بەرنامەیەکی ئەوتۆیان نەبێت، ئەسـید لاکتیکـی بەدەسـتهاتوو لـە سـەر جۆری راکردنیان رەنگدانەوەیەکی خراپی دەبێت.

خشتەی ۳٫۲ دابەشکردنی وەرزشە جۆراوجۆرەکـان و دەرسـەدی سیـستەمەکانی وزەی لەش

وەرزشەکان	دەرسەدی سیستەمەکانی ATP-Aو تەسید لاکتیك	دەرسەدی سیستەمەکانی تەسید لاکتیك و هەوازی	دەرسەدی سیستەمی هەوازی
١ـ غلیسکێنە			
الف ـ ماریێچ	80	20	—
تەرفیهی	34	33	33
ب ـ بەفر پێوان	--	5	95
٢ـ بەسکێتبۆڵ	85	15	---
٣ـ بیسبۆڵ	80	20	—
٤ـ تێنس	70	20	10
گۆرەپان و مەیدان			
الف ـ مەیدانەکان	90	10	—
ب ـ 100 و ٢٠٠ مەتر	98	2	—
پ ـ 400 مەتر	80	15	5
ت ـ 800 مەتر	30	65	5
پ ـ 3000 مەتر	20	40	40
ج ـ 1500 مەتر	20	55	25
ع ـ 5000 مەتر	10	20	70
ح سەروزشی دەشت و سەحرا پێوان 10000 مەتر	5	15	80
خ ساراسون	—	5	95
٦ـ مەلە ـ شەوزە			
الف ـ شەوزە و 50مەتر	98	2	—
ب ـ 100 مەتر	80	15	5
پ ـ 200 مەتر	30	65	5
ت ـ 400 مەتر	40	40	20
پ ـ 1500 مەتر	10	20	70
٧ـ تۆپی پێ			
الف ـ گۆلچی و هێرش بەر	80	20	—
ب ـ هێڵی ناوەڕاست	60	20	20
٨ ـ زۆرانبازی	90	10	—
٩ـ بەلەم سواری	20	30	50
١٠ـ باڵە	90	10	—
١١ـ یاری شمشێر	90	10	—
١٢ـ گۆلف	95	5	—
١٤ـ هۆکی سەر چیمەن	60	20	20

بەشی سێیەم

یارمەتیدان بە وەرزشوانان لە چۆنییەتی راگرتنی سیستەمی خۆراکیدا

وەرزشـوانێك چـۆن دەتـوانێ ئاگـاداری باشـی یـان كـەم و زیـادی و خراپـی خۆراكەكەی بێت؟

تا كاتێك كە بەرنامەیەكی باش بۆ خۆی دانـەنێت، ئاگـاداری ئـەم مەسـەلەیە نابێت.

وەرزشوانانی لاو دەبێ هان بدرێن كە سیـستەمی خـۆراكی خۆیـان بـە تـەواوی رابگرن. زانیاریان لە كەم و زۆری سیستەمی خۆراكی هەبێت تاكو سیـستەمێكی خۆراكی باشیان بۆ هەڵبژێردرێت.

بۆ وێنە نموونەیەك لە نوسراوەی كەلك وەرگرتنی ماددەی خۆراكی رۆژانە نیـشان دراوە كە دەتوانن لە هەر تەمەنێك دا لەو نموونەیە كەلك وەربگرن.

ئەو ژمارانەی كە نوسراون، بۆ گەرمۆكە جۆراوجۆرەكانە هەتا كـچان و كـوڕانی وەرزشوان بتوانن بە باشی كەلكی لێوەبگرن.

ئەگەر وەرزشوان بیهەوێت كێشی لەشی كەم یان زیاد بكات، دەبێ لـە نموونـەی تر كەلك وەربگرێت.

نموونەیەك لە سیستەمی خۆراكی

١ـ لە هەر ژەم خۆاردنی رۆژانەدا چ جۆرە خواردنێك دەخۆن و لە نێـوان ژەمـی سەرەكی خواردن چ خواردنێك دەخۆن، بینوسن.

٢ـ ئاماژە بكەن بە لیستی گروپە خۆراكییەكانی ناو خـشتەی ٣,١ لـە مـاددە خۆراكییەكان.

٣ـ لە پێش گروپە خۆراكییەكان رادەی خواردن دیاری بكەن و بینوسن.

خشتەی ژمارە ٣,١

شیر	گۆشت	سەوزەکان	ئاوی میوە	میوەکانی دیکە	نان	چەوریی
			یەك کوپ			
	یەك ژەم				دوو نان	دوو ژەم
یەك کوپ						

خواردنی بەیانیان: نیو کوپ ئاوی پرتەقاڵ، هێلکەیەك، دوو لەتە نان، کوپێك شیرکاکائۆ

٤- نموونەی سەرەکی بۆ نموونەی سیستەمی خۆراکی خۆتان بگوازنەوە.

خۆراکەکانی سووك و کەم

جاری وایە گەرمۆکەی زیادە کە بە کەلك وەرگرتن لە خۆراکەکانی سووك و کەم لە نێوان خۆراکی سەرەکی بەدەست دێت، حیساب ناکرێت، بەلاّم دەبێ رادەی ئەو گەرمۆکەش دیاریبکرێت و لەناو بەرنامەی خۆراکی رۆژانەدا وەبەرچاو بگیرێت.

خواردنی خۆراکی کەم و سووك لەناو خواردنی سەرەکی ئیشێکی هەڵە نییە، بە تایبەت ئەگەر لەش پێویستی بە گەرمۆکەی زیاتر بێت. جگە لە زیاد بوونی وزە، ئەو ئیشە کەم بوونی ماددە کانزاییەکانی وەکو کالسیۆم، فۆسفۆر، پرۆتین، ڤیتامینەکان و ماددەی خۆراکی دیکەی لەش دابین دەکات.

لێرەدا ئاماژە بە لیستێك لە خۆراکەکانی سوك و کەم بە گەرمۆکەکانیانەوە

کراوە:

خشتەی ٢. ٣ – خۆراکی سوك و کەم بە گەرمۆکەی جیاواز

مەوادی خۆراکی	کالەریەکانی
شیر	٤٠٠ گەرمۆکە
شیری مەنگوینی (نەستەلە)	٥٠٠ گەرمۆکە
بەستەنی (دۆندرمە)	٢١٥ هەتا ٢٢٥ گەرمۆکە
هەمبەرگەر بە نانی تایبەتی	٣٦٠ گەرمۆکە
سۆسیص (بە شێوەی لەفە)	٢١٠ گەرمۆکە
گەنمە شامی کولاّو (لەگەڵ کەمێك کەرە)(نیوە فینجان)	٧٥ گەرمۆکە
مێوەی وشك کراو (هەنجیر، قەیسی، توت، هەلو)	
سێ کەوچك ٣٠ دەنك فستق	١٥٠ گەرمۆکە
دوو دانە کەیك	
(دروست کراو لە شەکر و هێلکە و ئاو)	٢٧٠ هەتا ٤٤٥ گەرمۆکە
لە بەرامبەر هەر کەوچکی چایخۆری شەکردا ٢٠ گەرمۆکە زیاد بکەن	
لە بەرامبەر هەر دوو کەوچك چایخۆری کەرە یان چەوریی دەبێ ٤٥ گەرمۆکە زیاد بکەن	
ئاوی میوە (یەك فینجان)	١١٠ هەتا ١٦٥ گەرمۆکە

زانیاری وەرزشوانە لاوەکان لە پەیوەندی لەگەڵ سیستەمی خۆراکیدا

لاوەکان فاکتەری جۆراوجۆری سیستەمی خۆراکیان پێ پێشنیار دەکریت، کەواتە ئەوان ناتوانن سیستەمێکی باش و دروست بۆ خۆیان هەڵبژێرن و کەلکی لێوەربگرن، دەتوانین بە کێشەکانی بنە ماڵە، فشاری عەسەبی و دەروونی، کاتە نادیارەکانی خواردنی خۆراك و کەم بوونی خۆراك لەماڵ ئاماژەبکەین کە

سیستەمی خۆراکی باشیان بۆ دانانـدرێت و ئەگـەر بەهـەر هۆیـەك سیستەمی خۆراکی وەرزشوانان باش و رادەیەکی دیاریکراو نـەبێت، دەبێتـە هـۆی. ئەوەیکـە ناتوانن لە پێشبڕکێیەکاندا بە باشی خۆیان نیشان بدەن.

لێرەدا ئاماژە بە چەند نموونەی بچوك کە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە سیستەمی خۆراکی ددکەین.

ئەو هۆکارانەی کە وەرزشوان خواردنی پیێ ناخورێت

نەبوونی کاتی خواردنی خۆراك	**دڵەڕاوکیێ و دڵنیگرانی لە کاتی خواردنی خۆراك**	**ئەم خواردنە تایبەتیەی پیێ خۆش نیە**

وەرزش وانان باش بزانن کە یەك لە سێی خۆراکی رۆژانە دەبیێ سەر لـە بـەیانی بخورێت.

لە زۆربەی بنەماڵەکاندا بۆ خواردنی بەیانیان نان، پەنیر، چـا، کـەرە، مرەبـا و جاری وایە لە جۆرێك میوە یان شیر کەلك وەردەگیرێت.

بەرنامەی خۆراکی

ئەگەر بەرنامەیەکی رێك و پێکتان بۆ خواردن هەبێت، خوراك باشتر دەخورێت.

خۆراکەکان دەبیێ لە ماددەی خـۆراکی جۆراوجـۆر دروسـت بکـرێن و پێویـست ناکات سەعات و کات بۆ خواردن دابنێن، چونکە بەرنامەی خۆراکی دەبیێ لەگـەڵ بارودۆخی بنەماڵە یەك بگرێتەوە، بـەلاّم پیویـستیەکانی خـۆراکی وەرزشـوانیش دەبیێ وەبەرچاو بگیرێت.

یەکەم هەنگاو بۆ دابینکردنی وزەی لەدەست رۆیشتوو لـەکاتی راهێنـان و یـان

پێشبڕکێدا، کۆنترۆڵی سیستەمی خۆراکییە.

خۆراکی سووك و کەم (تەنەقولات)

لەکاتی دانانی سیستەمی خۆراکی وەرزشوانان، خواردنەکانی سووك و کەم وەبەرچاو ناگیرێن، لە کاتێکدا ئەگەر ئەو ماددە خۆراکیە بە شێوەیەکی باش کەلکیان لێوەربگیرێت، لە چەند روویەوە بەسوودن. ئەو پرسیارانەی کە لەو بارەیەوە دێنە پێش ئەمانەن.

١ـ ئایا گەرمۆکەی زیادە پێویستە؟

٢ـ ئایا گەرمۆکەکانی تایبەت بە ماددەی خۆراکی سوك و کەم حیساب کراوە؟

٣ـ ئەو خۆراکە کەم و سوکە تا چ رادەیەك دەتوانێ ماددەی کانزاییەکان و ڤیتامینەکانی پێویست بۆ لەش دابین بکات؟

بۆ نموونە: میوەکان و ڤیتامینەکانی جۆراوجۆر، ماددەی کانزایی پێویستی لەشیان لەناودایە.

هەمبەرگەر و پیتزا و ماددەی گۆشتی بەشێك لە پێویستیەکانی پرۆتینی دابین دەکەن و میوەی وشك کراویش بەو شێوەیەیە، بەلاّم گەرمۆکەی زیادەی بەدەستهاتوو لەو ماددە خۆراکییە دەبێ وەبەرچاو بگیرێت. بەشێك لە خۆراکە جۆراوجۆرەکانی سوك و کەم ناتوانن جێگای مەواددی وەکو میوە، سەوزە، گۆشت، نان و دانەوێڵە پڕبکەنەوە. لەو خۆراکانە، خۆاردنەوە کاربۆناتەکانی (وەکو کۆلایەکان و قاوە و چا) زیاد بکەن. دەبێ بلّێین ئەوە بەو مانایە نییە کە ئەم جۆرە ماددە خۆراکیانە بەتەواوی لە سیستەمی خوراکیدا دەربێنین، چونکە لە سیستەمی خوراکی زۆر کەسدا هەیە، بەلاّم دەبێ بزانین کە خۆراکەکانی کەم و سوك تەنیا دوای تەواوبوونی پێویستیەکانی سەرەکی لەخواردنی رۆژانە و کاتێك کە لەش پێویستی بە وزەی زیاتر هەیە، بەکار بێنن.

یەکەم هەنگاو بۆ دابینکردنی وزەی لەدەست رۆیشتوو لەکاتی راهێنـان و یـان پێشبڕکێ ، کۆنترۆڵی سیستەمی خۆراکییە.

خۆراکی سووك و کەم (تەنەقولات)

لەکاتی دانانی سیستەمی خـۆراکی وەرزشـوانان، خواردنـەکانی سـووك و کـەم وەبەرچاو ناگیرێن، لە کاتێکدا ئەگەر ئەو مـاددە خۆراکیـە بـە شـێوەیەکی بـاش کەلکیان لێوەربگیرێت، لە چەند روویـەوە بەسـوودن. ئـەم پرسـیارانەی کـە لـەم بارەیەوە دێنە پێش ئەمانەن.

١ـ ئایا گەرمۆکەی زیادە پێویستە؟

٢ـ ئایا گەرمۆکەکانی تایبەت بـە مـاددەی خـۆراکی سـوك و کـەم حیـساب کراوە؟

٣ـ ئەو خۆراکە کەم و سوکە تا چ رادەیـەك دەتـوانێ مـاددەی کانزاییـەکان و ڤیتامینەکانی پێویست بۆ لەش دابین بکات؟

بۆ نموونە: میوەکان و ڤیتامینـەکانی جۆراوجـۆر، مـاددەی کـانزایی پێویـستی لەشیان لەناو دایە.

هەمبەرگەر و پیتزا و ماددەی گۆشتی بەشێك لە پێویستیەکانی پرۆتینی دابـین دەکـەن و میـوەی وشـك کـراویش بـەو شـێوەیەیە، بـەلاّم گەرمۆکـەی زیـادەی بەدەستهاتوو لەو ماددە خۆراکییە دەبێ وەبەرچاو بگیرێـت. بەشـێك لـە خۆراکـە جۆراوجۆرەکانی سوك و کـەم نـاتوانن جێگـای مـەوادی وەکـو میـوە، سـەوزە، گۆشت، نان و دانەوێڵە پڕبکەنەوە. لەو خۆراکانە، خۆاردنەوە کاربۆناتەکانی (وەکو کۆلایەکان و قاوە و چا) زیاد بکەن. دەبێ بڵێین ئەوە بەو مانایە نییە کە ئەم جۆرە ماددە خۆراکیانە بەتەواوی لە سیستەمی خوراکی دەربێنین، چونکە لە سیستەمی خوراکی زۆر کەس دا هەیە، بەلاّم دەبێ بزانین کە خۆراکەکانی کەم و سـوك تـەنیا دوای تەواو بوونی پێویستیەکانی سەرەکی لەخواردنی رۆژانە و کاتێـك کـە لـەش

پێویستی بە وزەی زیاتر هەیە بەکار بێنن.

بۆ نموونە: بۆ زۆربەی لاوەکان، چالاکی لەش تەنیا پیاسە کردن لە شوێنیك بۆ شوێنیکی ترە. ئەوانە کەمترین چالاکی و جوولەیان هەیە و هەر بۆیەش کێشیان زیادە و زیاتر لە ستانداردی کێشە.

لێکۆلینەوەی ئەم دواییە نیشان دەدات کە ئەم جۆرە کەسانە لەگەڵ ئەوەی زانیاریان لەسەر جۆری سیستەمی خۆراکی هەیە، بەلاّم بەداخەوە خۆیان لەو ڕاستیە دورکردووەتەوە و هەروەها لە یاریگا و پێشبڕکێیە وەرزشیەکاندا کەمتر لە لاوازەکان بایەخ بە ڕاهێنان و وەرزش کردن دەدەن. بەشێکی زۆر لەو لاوانە لەگەڵ ئەوەی قەڵەون، زۆرتر خۆراك دەخۆن کە دەبێتە هۆی زیادی کێش و قەڵەوییەکی زیاتر.

لەم بارەیەوە رۆڵی ڕاهێنەرانی وەرزشی زۆر بەرچاوە، چونکە نەتەنیا دەبێ ئەم وەرزشوانانە بە چالاکی و سەرف کردنی وزە هان بدەن، بەڵکو بەدانانی دەورەی تایبەت بە فێر کردنی سیستەمی خۆراکی، قەڵەوەکان ڕێنوێنی بکەن.

پەیوەندی خۆراك لەگەڵ سەرکەوتنی وەرزشی

ئەو وەرزشانەی کە پێویستیان بە وزەی کەمە :

زۆربەی وەرزشەکان پێویستیان بە هەوڵ و کۆششی تاك هەیە و بە شێوەی تاك بەڕێوەدەچن. بۆ نموونە پێشبڕکێیەکانی گۆڕەپان و مەیدان، شیرزە، خلیسکێنە و خۆهاویشتنەکان کە کات و ماوەی هەندێ لە وەرزشەکان کوورتە. وەکو مەلە لە مەودای کەم دا، راکردنی خێرا(١٠٠مەتر)، ئەسب سواری و بازدان (خۆهاویشتن)، ئەگەرچی بۆ ئەنجامدانی خێرای ئەو وەرزشانەش پێویستیمان بە هێز و چالاکی زیاد هەیە، بەلاّم ئەگەر ڕاهێنانی رۆژانە کەمتر لە کاتژمێرێك بێت، ئەوا پێویست بە زیادکردنی وزە ناکات.

وەرزشەكانی تریش دەتوانین ناو بەرین وەكو: گولف، ئەسب سـواری، تیرهاوێـژی بە تیروكەوان، دەمانچە و تفەنگی هەوایی.

خشتەی ٣,٣ *وەرزشەكانی بە ماوە و كەلك وەرگرتن لە وزەی زیاد*

تۆپی پێ

ژیمناستیك (بەتایبەت بە كەلك وەرگرتن لە كەرەسەی جیمناستیك)

تۆپی دەست

یاری چۆگان

بەلەم سواری بە مەودایەكی زۆر

راكردن بە مەودایەكی زۆر

یاری سەر بەفر

خلیسكێنە بەمەودایەكی زۆر

ماراسۆن

شاخەوانی

وەرزشەكانی پێنجینە ١ـ بازدان ٢ـ راكردن ٣ـزوبین هاوێژی ٤ـ زۆرانبازی ٥ـ هاوێشتنی كێش

واتر پۆلو

ئەو وەرزشانەی کە پێویستیان بە وزەیەکی زیادهەیە
(وەرزشی بە بایەخی گەرمۆکەی زیاد)

ئەو وەرزشانەی کە لە ماوەیەکی زۆردا پێویستیان بە گەرمۆکـەی زیـاد هەیـە، ئەمانەن:

راکردن بە مەودای زۆر ـ مەلە کردن ـ بەبن ئاو دا رۆیشتنی بێ جلکی تایبەتی مەلەوانی ر.......

رەنگە وزەی پیویستی وەرزشوانەکان لە وەرزی ساڵدا، لـە ولاتـی جۆراوجـۆر و کاتی راهێنان جیاواز بێت. بۆ نموونە لە وەرزشەکانی وەکو مەلە و تۆپی پێ جاری واهەیـە لـە رۆژدا وزەی پێویـست دەگاتـە ٤٠٠٠ هـەتا ٥٠٠٠ گەرمۆکـە (بـە وەبەرچاوگرتنی کێش، بالاّ و هێز و توانای وەرزشوان)

دەبێ ئەوەش بڵێین هەر وەرزشێك کە ئەنجامدانی پێویـستی بـە سـەرف کردنـی وزەیەکی کەم هەبێت، ئەگەر ماوەکـەی زۆر و بـە تونـدوخێرایی ئـەنجام بـدرێت، دەتوانین بیانخەینە پاڵ گروپە وەرزشەکانی بە کـەڵك وەرگـرتن لـەوزەی زیـاد، بـۆ نموونە رێپێوان (بەرێ دارۆیشتن) بـە ماوەیـەکی زۆر و لەمەودایـەکی زۆردا، یـان یاری گۆڵف (ئەگەر ماوەکەی زۆر بێت) و یاری تێنس و ڕاهێنانـەکانی سـەخت و دژوار و توندوخێرا یانی ئەو وەرزشەی کە پاڵەوانان ئەنجامی دەدەن.

لێرەدا ئاماژە بەمەبەستی دیاریکردنی رادەی زیادبوونی پێویستییەکانی وزە لە وەرزشەکانی بەماوە و ڕاهێنانی دژواری وەرزشـی و هـەروەها لـە چـە وەرزێکـدا ئەنجام دەدرێت، دەکەین.

١ـ هەڵبژاردنی رادەی پیویستی رۆژانەی وزە(پێویستییەکانی گەرمۆکە)

٢ـ خشتەی هەڵبــژاردنی گەرمۆکــەی پێویــست لــە چــالاکییەکانی زیــادە، بــە وەبەرچاوگرتنی زیادبوونی کاتی چالاکیە ورزشیەکان.

٣ـ بە هۆی حیساب کردنی وزەی پێویست بە پێوەری کالەری (گەرمۆکە)، کۆی ئەو ژمارانە حیساب بکەن.

٤ـ ٧٥ گەرمۆکە لە کاتژمێرێکدا بۆ چالاکییەکانی دور و درێژ حیساب بکەن.

کۆیەکانی وزە

لە زۆربەی ڕاهێنانەکانی وەرزشی کە پێویــستی بــە وزەیــەکی کەمــە و مــاوەی ئەنجامدانیان کورتە، وزەی پێویست بۆ میتابولیسمی لەش دەتــوانێ لــە مــاددەی خۆراکی رۆژانە کە بە رادەی پێویست کەلك وەرگیراوە، دابین بکرێت.

بە شێوەی گشتی وزەی لەش بە شێوەی گلیکۆژێن لە جــەرگ و ماســولکەکاندا کۆ دەبێت و لەکاتی پێویست ئەو کۆ گلیکۆژێنە دەبێتە گلوکز.

ا بە شێوەکانی ژێرەوە کاربۆهیدراتەکان(ماددەی گلوســیدی ـ قەنــدی) لەلەشــد کۆدەبنەوە:

گلیکۆژێنی جەرگ	١١٠ گرام
گلیکۆژێنی ماسولکەکان	٢٥٠گرام
گلوکێزی ناو ئاوەکانی لەش	١٥گرام
کۆی گشتی	٣٧٥گرام

ئەگەر تــەواوی کــۆی گلوســیدی لــەش کــەلکی لێوەربگیریــت، زۆرینــەی وزەی بەدەستهاتوو دەگاتە رادەی ١٥٠٠ گەرمۆکە.

لێرە ئاماژە بە چەند نموونەی بیرۆکەی هەڵە دەکەین کە لەناو خەڵك دا باوە.

١ـ بیرۆکەی هەڵە

هەنگوین، گلوکێز یان ماددەی خۆراکی تر کە خێرا وزە دروست دەکەن، ئەگــەر ماوەیەکی کەم پێش لە پێشبڕکێی وەرزشی کــەلکی لێوەربگرێــت، دەبێتــە هــۆی زیادبوونی بەختی سەرکەوتن.

لە راستیدا:

ئەو وزەی کە لەکاتی وەرزش کردن کــەلکی لێوەردەگیرێــت، پێــشتر لــە لەشــدا بەدەست هاتووە و دروست بووە و ماددەی خۆراکی گلوسیدی و قەندی ئەگــەر بــە خێرایی دوای پێشبڕکێ بەکار بێنن، بە هیچ جۆر نابێتە هۆی ســەرکەوتن، بــەڵکو تەنیا دەبێتە هۆی ئەوەی وزەی لە دەســت رۆیــشتوو دوای ئەنجامــدانی پێــشبڕکێ دابین بێت. لێکۆڵینەوەی ئەو دواییە بەباشی روونی کردووەتەوە کە وزەی پێویستی لەش چۆن بەدەست دێت و چۆن کەلکی لێوەردەگیرێت.

لەو وەرزشوانانەی کە تێگەیشتوییەکی باش و دروستیان دەربــارەی سیــستەمی خۆراکیدا نییە، بە تێپەڕ بوونی کەمترلە (٢ دوو) کاتژمێر تووشی ماندویی خێــرا لەگەڵ نیشانەکانی پەسیو، ناڕاحەتی فکری و ئێشی ماسولکەکان دەبن.

هەروەها دەبێ بڵێین ئــەو کەســانەی کــە زانیاریــان نییــە، لــە پێــشبڕکێیەکانی وەرزشیدا تەنیا لەنیوەی کۆی کاربۆهیدراتی(قەنــدی) لەشــیان کــەلك وەردەگــرن،

لەکاتێکدا وەرزشوانانی بە ئەزموون بە هیچ شێوەیەك دوای وەرزش بە تەواوی ماندوو نابن و ماوەیکی زۆرتر توانایی ئەنجامدانی ڕاهێنانی وەرزشیان هەیە. لە لێکۆلینەوە و تویژینەوەکانی ئەم دواییەدا، ئەو وەرزشوانانە تەواوی کۆی کاربۆهیدراتی لەشیان لەکاتی ڕاهێنانی وەرزشی دەسوتێنن.

٢ـ بیرۆکەی هەڵە:

پرۆتین یەکەمین سەرچاوەی وزەی ماسولکەکانە.

لە راستیدا:

لەو کەسانەی کە بەباشی خۆراکیان خواردوە پروتین یەکەمین سەرچاوەی وزەی ماسۆلکە نییە و کەلك وەرگرتنی زیاد لە ماددەی پروتین لە ماوەی ڕاهێنانی وەرزشیدا دەبێتە هۆی زیاد بوون و گەورە بوونی ماسولکە لە لەشدا.

پەیوەندی سیستەمی خۆراکی وەرزشوان و سەرکەوتنی لە پێشبڕکێی وەرزشی

لێکۆڵینەوەیەکی زۆر بەربلاو لەم بارەیەوە ئەنجامدراوە هەتا روون بێتەوە کەلك وەرگرتن لە چ ماددەیەکی خۆراکی لە بەدەست هێنانی سەرکەوتنەکانی وەرزشی کاریگەری هەیە. ڕێنوێنی گشتی لەم بارەیەوە بەم شێوەیەیە:

سیستەمی خۆراکی لەگەڵ مەوادی گلوسیدیەکی زیاد High Canbohy dreal Diet

دیاریکراوە کە دوای کەلك وەرگرتن لە سیستەمێکی خۆراکی پڕلە کاربۆهیدراتی (ماددەی قەندی) باش بوونی هونەری وەرزشی و توانایی بەرچاو بینراوە.

ئەگەر وەرزشوانێك پێش دەستپێکردنی پێشبڕکێ و ڕاهێنانی وەرزشی، قەندی لەشی بە تەواوی کۆ بکات، توانای ئەنجامدانی چالاکی زیاتر و قورس تر و بەماوەتری دەبێت. پێشنیار لەو بارەیەوە ئەوەیە کە بۆ ڕاهێنانی سەخت و بەماوە ٥٠٪ لە وزەی خۆراکی لە سەرچاوەی کاربۆهیدراتی (قەندی) دابین بکرێت. (بە شێوەیەکی ئاسایی ئەم رادەیە ٤٠٪)ە.

٣ـ بیرۆکەی هەڵە :

وەرزشوانان نابێ بە هیچ شێوەیەك لە خۆراکی چەورو سورکراوە کەلك وەربگرەن لەکاتێکدا: لەشی مروڤ رۆژانە پێویستی بە رادەیەك چەوریی(لیپید) هەیە و دەبێ باش بزانن کە کەلك وەرگرتن لە چەوریی و ئەم جۆرە ماددانە لە سیستەمی خۆراکی وەرزشوان بۆ دابین کردنی ڤیتامینە ئاوەکییەکان لە چەوریی (A.D.E.K)دا زۆر بەرچاوە.

لەسەرف کردنی هەرگرام چەورییدا ٩ گەرمۆکە گەرمایی و وزە لە لەش بەدەست دێت، لە ئەنجامدا کۆی چەورییەکان دەبێتە هۆی زیادبوونی وزە لە ناو لەشدا. هەبوونی ماددەی لیپیدی دەبێتە هۆی خۆش و بەتام بوونی خۆاردنەکان، دوای خواردنی ئەو خواردنانە، وەرزشوان درەنگتر هەست بە برسییەتی دەکات. لەوحاڵەدا دەبێ بزانین کە چەوریی دەبێتە هۆی بەکاوەخۆ بەتاڵ بوونی گەدە. هەر بۆیەش لەهەڵبژاردنی چەوریی بە رادەی پێویست کەلك وەرگرن.

کەرە، مارگارین، ئەو رۆنانەی کە بۆ دروستکردنی سالاد کەلکیان لێوەردەگیرێت و ئەو رۆنانەی کە بۆ سوورکردنەوی خواردن بەکار دەبردرێن، بە

تەواوی و بە رادەیەك هەرس دەبن.

لە سیستەمی خۆراکی لاوانی وەرزشوان دەتوانین لە خۆراکی سوورکراوە (ئەگەر نەسوتابن) کەلك وەربگرین و بە هیچ شێوەیەك خواردنی ئەو جۆرە خواردنانە مەنع نەکراوە.

پێویستییەکانی پروتینی

زۆر جار پێویستی لەش بە ماددەی پروتینی جیاوازی پێوەدیارە، بۆ نموونە لەتەمەنی هەڵدان (مێرمندالّی) پروتینی باش و بە بیولوجێکی زیاد کەلکی لێوەردەگیرێت. پروتینی پێویست بۆ لاوانی تەمەن ۱۳هەتا ۱۹سالّی، چ وەرزشوان بن و چ غەیری وەرزشوان نزیك بە ۱۱ هەتا ۱٦ لەسەدی گشت گەرمۆکەی رۆژانەیە (۱۰گرام لە بەرامبەر هەرکیلوگرام لە کیشی لەش) کە ئەو رادەیە پێویستییەکانی هەڵدانی لاو دابین دەکات.

٤ـ بیرۆکەی هەڵە

بۆ دروست بوون و گەشەکردنی ماسولکەی لەش، وەرزشوان پێویستی بە پروتینێکی زیاد و ئەسیدئامینە هەیە.

لە راستیدا:

باشترین سەرچاوەی پروتینی خۆراکەکانی گۆشتی و گۆشتی جۆراوجۆر(ماسی، مانگا، گوێلك، مەر، کاور، مریشك) شیر، پەنیر و هەیلکەیە.

ئەو ماددە خۆراکیانە بایەخی بیولوجیکی زۆر و باشیان هەیە. بەوئەنجامە گەیشتوین کە ئەگەر لە سیستەمی خۆراکی رۆژانەدا هاوسەنگ راگرتنی نێوان

ئەسید ئامینەکانی پێویست و غەیری پێویست وەبەرچاو بگیرێت، دەتوانێ زیانی هەبێت.

چونکە ماددەی پروتینی زیاتر نرخیان لە سەرەوەیە، باشترە بۆ دابینکردنی وزەی لەش بە کار نەبردرێن و تەنیا بۆ پێویستی رۆژانە کەلکیان لێوەربگیرێت.

٥ـ بیرۆکەی هەڵە

ئێستێیك بۆ وەرزشوانان باشترین سەرچاوەی خۆراکییە

لە راستیدا:

ئیستێیك سەرچاویەکی باش و پڕ لە پروتینە، بەلاّم گۆشتەکانی تری وەکو گۆشتی ماسی، گۆشتی باڵندەکان (مریشك و کەڵە شیر و ....)، گۆشتی مانگا، گوێلك (ئەگەر بە شێوەی ئیستێیك نەبێت) و کاوڕیش سەرچاوەیەکی باشە بۆ پرۆتین و دەتوانین لە ناو سیستەمی خۆراکی هەفتانە بەباشی ئەم خۆراکانە لەگەڵ یەکتر بگۆڕین و کەلکیان لێوەربگرین، هەروەها لە پەنیر، هێلکە، ماست، شیر و ... شیرەمەنی بە سەرچاوەی پڕ لە پرۆتین باسیان کراوە.

خشتەی٣٠٥ـ کەمترین پرۆتین لە سیستەمێکی خۆراکی بە٢٥٠٠ گەرمۆکە

گروپە خۆراکەیەکان	ژەمی خۆراکی رۆژانە	رادەی پرۆتین بە گرام
شیر	٤ کوپ	٣٢
گۆشت(ماسی،مریشك، کەڵەشیر،هێلکەو...)	١٥٠گرام	٣٥
سەوزەی جۆراوجۆر (کەسك و زەرد)	ژەمێك	٢
ئاوی مێوە	جارێك	—
سەوزەکان و مێوەکانی دیکە	٢جار	١
نانی خۆماڵی، دانەوێڵە، پەتاتە	١٠جار	٢٠
کەرە، مارگارین و مادەەی پرۆتینی دیکە	٧کەوچك	٢٠

٦ــ بیرۆکەی هەڵە

لە دوای گۆشت، هێلکە باشترین و بەرچاوترین سەرچاوەی پروتینە کە دەبێ رۆژانە ٢ هەتا٤ هێلکە بخورێت. هیچ کات هێلکەی بە تەواوی مەکولێنن و سووری مەکەنەوە و باشتر وایە نەکولاو بێت.

لەڕاستیدا:

دەتوانین بلێین ئەگەر هێلکە بەتەواوی بکوڵێنین، باشتر هەرس دەبێت و لەش وەری دەگرێت لە کاتێکدا هێلکەی نەکولاّو دەتوانێ خراپ بێت بۆ لەش و تووشی نەخۆشخانەتان بکات. لێزانەکانی خۆراکی بە پێی توێژینەوە بەو ئەنجامە گەیشتوون کە لە سپێنەی هێلکەدا پروتینێك بەناوی ئاویدین هەیە کە بەشێوەی تیکەڵاو لەگەڵ بیوتین (یەکێك لە ڤیتامینەکانی گروپی B) هەیە. ئەو پروتینە لە ناو هێلکەی کاڵدا هەرس نابێت (بەخۆیەوە ناگرێت) کاتێك بە خۆیەوە دەگرێت کە سپێنەی هێلکە بە تەواوی کولاّبێت، بەلاّم لە لێکۆڵینەوەکاندا نەخۆشی دڵ و چونەسەرەوەی کلسترۆل پەیوەندی لەگەڵ کلسترۆلی ناو هێلکە هەیە، لە ئەنجامدا دەبێ لە کاتی خواردنی ئەو ماددە خۆراکییەدا زۆر وشیار بین هەتا زیاتر لە رادەی ئاسایی، کەلکی لێوەرنەگرین.

خواردنەوەکان

شیر: شیر یەکێك لە کاملترین خواردنەوەکانە و ئەگەر ماوەیەك لە بەرنامەی خۆراکی دووری بکەینەوە، کەمبوونی ماددەی کانزاییی وەکو، کالسیۆم، فوسفۆر و هەروەها رێبوفلاوین وەدیار دەکەوێت. شیر سەرچاوەیەکی زۆر باشی پروتینە و هیچ جۆرە هۆی زانستی بۆ دوور خستنەوەی شیر لە سیستەمی خۆراکیدا نیە.

٧ـ بیرۆکەی هەڵە

شیر دەبێتە هۆی پەیدا بوونی Cotton Mouth یان وشکی دەم و کەم بوونەوەی ئاوی دەم.

لە راستیدا:

لێکۆڵینەوەی ئەمدوایيە نیشانیداوە رادەی ئاوی دەم پەیوەندی لەگەڵ ئارەقە و ئاوەکانی لەش هەیە و هیچ پەیوەندییەکی لەگەڵ جۆری خۆراکی پێش دەستپێکردنی پێشبڕکێ نییە، هەروەها زیادبوونی ئاوی دەم لەکاتی کێشەکانی

دەرونی و دڵەراوکێیەکان دەگۆڕێت.

ب ـ شیر لە ناو گەدەدا توند دەبێت و ئەو توند بوونە دەبێتە هۆی ئەوەی کە وەرزشوان نەختێك تێك بچێت و لە ئەنجامدا هیچ سەرکەوتنێك بەدەست نایەنێت.

لەراستیدا:

بەدوای تێکەڵ بوونی شیر و ئەسیدی گەدە، توندبوونی شتێکی پێویستە کە لەکاتی هەرس بوون دەبێ ئەنجام بدرێت و کێشەیەکی ئەوتۆ بۆ گەدە ساز ناکات.

پ ـ شیر دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی خێرایی هونەر و جووڵەی وەرزشوانان.

لە ڕاستیدا:

لێکولینەوەی ئەنجامدراو نیشانیانداوە لەویکە سیستەمی خۆراکی وەرزشوانان شیری تێدا بێت یان تێیدا نەبێت، هیچ رۆڵێکی لە بەدەستهێنانی پاڵەوانییەتی وەرزشواندا نییە، هەڵبەت چونکە شیر یەکێك لە سەرچاوە باشەکانی پروتینە، لەرووی بیۆلۆجیکییەوە بەنرخە و ماددەی وەکو کالسیۆم و فۆسفۆر و هەروەها ریبۆفلاوینی لەناو دایە، دەتوانین بە ئاسانی سیستەمێکی خۆراکی باش دابنێین کە شیریشی لەناو دابێت وئەگەر پیویستیمان بە وزەیەکی زیاتر هەبێت باشترین ماددەی خۆراکی کە دەتوانین کەلکی لێوەربگرین شیر واتە لەبنیات و هیلکەیە.

چا و قاوە

چا خواردنەوەیەکە کە زیاتر وەرزشوانان دەیخۆنەوە و پێیان لە قاوە باشترە، دەبێ بزانین کە چا و قاوە هەردووکیان کافئینیان لە ناو دایە، یانی وزەبەخشی کاتیین.

یەك کوپ قاوەی خەست نزیکەی ٠/١ تا ٠/١٥ گرام کافئینی لەناو دایە و کوپێك چای پرڕنگیش ٠/١گرام کافئینی هەیە. ئەگەر چا و قاوەی زۆر بخۆنەوە تەنیا حاڵەتی وزەبەخشێکی کاتیان هەیە و ناتوانن بۆ ماوەیەکی زۆر ماندویی کەم بکەنەوە.

خواردنەوەکانی شیرین و کاربۆناتە (وەکو پیپسی کۆلا- کۆکاکۆلا و ....)

بۆ زیادکردنی وزە یان زیادکردنی ئاوی لەش دەتوانن ئەو خواردنەوانە (ئەگەر بە شێوەیەکی پاك و خاوێن دروست کرابن) بخونەوە. کۆلایەکان (وەکو: کۆکاکولا و پیپسی کولا).

لە کاتێکدا لە جیاتی شیر و خواردنەوەکانی تر کەلکێان لێوەرنگیریت، هیچ کێشەیك لە جارو بارە خواردنەویاندا نیە.

خواردنەوەکانی کحولی

کحول سیستەمی عەسەبی مرۆڤ تێك دەدات. ئەگەر کەمیش بخورێتەوە کار و چالاکی لەش لە هاوسەنگی دێخێت. زۆر خواردنەوەشی هیچ سوودێکی نییە، بەڵکو وەرزشوان ناتوانێ خۆی لە سەرپێ ڕابگرێت.

پێویستی بە ئاو

بۆ ئەنجامدانی هەر حەرەکە و جوڵەیەکی ناو لەش، ئاو پێویستە. گەدە بێ ئاو ناتوانێ هیچ گۆڕانکارییەك لەسەر خواردنەکان ئەنجام بدات. ئەوە ئاوە کە ماددەی خۆراکی لەناو گەدەدا هەرس دەکات و هەروەها ئاو پیسایی لە لەش دەباتە دەر.

لەکاتی ئارەقەکردن ئاو بۆ کۆنترۆلی گەرمای لەش پێویستە. بۆ بەتاڵ کردنی ماددەی زیادە و پیسایی لە لەش بە تایبەت لە کەش و هەوای گەرم و هاوینان دەبێ وەرزشوانان ئاوی زیاتر بخۆنەوە. لە کاتی ئاسایدا ١ هەتا ٣ کوپ ئاو

لەگەڵ خواردنەوەکانی دیکە پێویستی لەش دابین دەکات.

٨ـ بیرۆکەی هەڵە:

سەرەتا ماددەی خۆراکی وشك بخورێت و دوایی لە خواردنەوەکان کەلك وەربگرن.

لە راستیدا: ئاو خواردنەوە و خواردنەوەکانی دیکە لە گەڵ خواردنی خۆراك بێ زەرەرە، بەلاّم ئەگەر ئەو ئاوە ببێتە هۆی ئەوەی خۆراکی نەجووتراو بۆ ناو گەدە پاڵ دات. ئەوکات زەرەری هەیە و گەدەی ئازار دەدات. خواردنەوەی ئاوی ئاسایی زیاتر لە رادەی ئاسایی دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ هەست بە تێرئاوبوونێکی زۆر بکات. دەبێ خواردنەوەکانی سارد بە ئارامی بخۆنەوە، چونکە خواردنەوەی ئاوی سارد لە ناکاو قورگ و ...... تێك دەدات.

کەم بوونەوەی کێشی لەش و ئارەقە

لە هەوای گەرمدا ماندوویی زیاد دەبێت، پلەی گەرمایی لەشیش دەچێتە سەر، چوست و چالاکی فیزیکی دێتە خوار، کێشی لەش کەم دەبێتەوە. هەڵبەت ئەو کەم بوونەوەی ئاوی لەش هیچ پەیوەندییەکی بە کەم بوونەوەی بەز و چەوریی نییە. تایبەتە بە لەدەستدانی ئاوی لەش بەهۆی ئارەقە کردن. قوتابیان و وەرزشوانان و هەمو مرۆڤێك دەبێ بزانن کە ئەگەر لە هەرجار راهێنانی وەرزشی دا نزیکەی ٥ کیلۆگرام کێشی لەش کەم بکەنەوە و لاواز بن، ئەو رادە کەم بوونەوەی کێش زۆر ترسناکە و سەلامەتیان لە مەترسی دەکەوێت.

زیاد ئارەقەکردن و ماندویی زیاد لە وەرشواناندا، دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی چالاکی لەش و زیاد بوونی پێکان.

کێشەکانی تایبەت بە دزهیدراتاسیۆن (کەم بوونەوەی ئاوی لەش) تا رادەیەك بە

خواردنــەوەی ئــاوی زۆر چارەســەر دەکرێــت و دەبێتــە هــۆی خــۆراگری زیــاتری وەرزشوانان لە راهێنانی وەرزشیدا. بۆ وەرزشوان عــادەت وخــوو گرتنێکــی بــاش ئەوەیە کە لە وەرزەکانی گرمی ساڵدا کە کاتێك ئارەقە زیاتر دەبێت بەردەوام ئــاو بخۆنەوە.

پزیشکانی وەرزشی تۆپی پێ دەڵێن: لە وەرزی گەرمی ساڵدا، یاریزانان پــێش و دوای مەشق و راهێنان و پێشبرکێیەکان کێشیان دیاری بکرێت.

بەو ئەنجامە دەگەین کە ٠/٥ هەتا ١ کیلۆگرام کەم بوونــەوەی کــێش بینــراوە، یەك لە چواری کەم بوونەوەی کێش دەگەرێتەوە ســەر ئارەقــە کــردن، دیــارە ئــەو رێنوینیە یەکجار زۆر گرینگە کە لە بەرامبەر ئەو ئاوەی کە لە لەش دەچــێتە دەر و کێشی لەش کــەم دەبێتــەوە، دەبــێ بــە ئــاو خواردنەوەیــەکی زۆر جێگــای پــڕ بکرێتەوە.

خشتەیەك بۆ رێنوینی دابین کردنەوەی ئاوی لەش:

(خشتەی ٦ـ٣)

کەم بوونەوەی کێشی لەش (کیلۆگرام)	خواردنەوەی ئاوی زیادە بە فینجان (کوپ)
١	٤
٢	٨
٣	١٢

ئەزموونەکانی بەدەستهاتوو نیشان دەدەن کە وەرزشوانێك بە گوێرەی ئەو ئارەقەیەی کە لە لەشی چووەتەدەر، دەتوانێ ئازادانە ئاو بخواتەوە: لە کاتێکدا کە زیاتر لە ٢لە ٣بەش لە ئاوی لەش کە بە هۆی ئارەقە لە دەست رۆیشتووە، ئاو دەخواتەوە و جاریوایە ئەو جیاوازییە دەبێتە هۆی تێك چوونی هونەر و جوڵە وەرزشیەکان.

زۆربەی وەرزشوانان، بەتایبەت ئەوانەی کە لە هەر جار ڕاهێنانی وەرزشیدا نزیکەی ٢/٥کیلۆگرام کێشیان کەم دەکەنەوە، دەبێ بۆ کەلك وەرگرتن و خواردنەوەی ئاوی زۆر هان بدرێن، چونکە رۆڵی خواردنەوەکان لەو بارەیەوە زۆر بەرچاوە.

پێویستی لەشی وەرزشوانان بە خوێ

ئەگەر ڕاهێنانی قورس و پێشبرکێی وەرزشی لە هاویندا بێت و هەروەها وەرزشوانیش ئارەقەیەکی زۆر بکات، پێویستە خوێی ئەو وەرزشوانە زیاد بکرێت. بە تایبەت ئەگەر پلەی گەرمایی هەوا زۆر لە سەرێ بێت (بۆ نموونە لە شارەکانی هەولێر، کەرکوك و باشوری عێراق). بەخواردنی خۆراکەکانی پڕ لە خوێ پێویستی لەش بەنیسبەت سۆدیۆم دابین دەبێت.

خشتەی ٣٠٧

	ڕادەی سۆدیۆم بە (گرام)
ڕادەی سۆدیۆم کە بە هۆی ئارەقە لە لەشدا دەچێتەدەر لە	
تاکی فێر نەکراو (نەزان لەم بوارە) (یەك لیتر)	٠/٥ ــ ١/٨
ڕادەی سۆدیۆم کە بە هۆی ئارەقە لە لەشدا دەچێتەدەر لە ناو	
وەرزشوانانی بەئەزموون یەك لیتر	٠/٧ ــ ١/١
خۆراکێکی مام ناوەندی ــ بە خوێ	٣ ــ ٤
کوپێك تەشریبی گۆشت	٨
١ لە ٢بەش کەوچکی چایخۆری خوێ	٠

لە زۆربەی وەرزشواناندا، کەم بوونووەی کێشی لـەش بـە ڕادەی یـەك کیلـۆگرام (ئارەقەکردن بە ڕادەی ١ لیتر) بەرامبەرە بە بەتاڵ بوونی ١ــ٢ گرام سـۆدیۆم لـە لەشدا.

تەشریبی گۆشت و سووپەکان لەو جۆرە خواردنەن کە لە کـاتی کـەم بوونـەوەی سۆدیۆم خواردنیان باشە، چونکە پێش لە دزهیدراتەبوونی لەش دەگرن و ڕا باشترە بە جێگەی حەب و دەرمان لەو خۆراکانە کەلك وەربگرێت.

حەمامی سۆنا وکەم کردنەوەی ئاوی لەش

ئـەو کـارە بـۆ کـەم کردنـەوەی کێـشی لـەش لـە ماوەیـەکی کـەم کـەلکی لێوەردەگیرێت.

سـۆنا لــە وەرزشـەکانی وەکـوو زۆرانبـازی، تـۆپی پـێ و ....هتـد تـاقی

کراوەتەوە. ئەم کارە نابێ بە بەردەوامی ئەنجام بدرێت و بۆ وەرزشوانان و خەڵکی ئاسایی پێشنیار ناکرێت. بۆ کەم کردنەوەی کێش دەبێ چالاکی راهێنان زیاتر بکرێت.

کێشی ئاسایی لەش

مەسەلەی گرنگ و بەرچاو کە دەبێ لە ناو وەرزشوانانی هەندێ لە دواناوەندییەکان وەبەرچاو بگیرێت، کە هەندێ لە راهێنەران بە وەرزشی سەخت و دژوار و راهێنانی بەردەوام هەوڵ دەدەن کێشی کوڕانی گەنج لە تەمەنی هەڵدان لە کێشی کەم رابگرن. بۆ نموونە لە هەندێ ولاّتان ئەو کەسانەی کە کێشیان زۆرە لە گروپی وەرزشی دواناوەندییەکان ناونووس ناکرێن یانی ئەو کەسانەی بەنسبەت تەمەنیان کێشیان زیاترە، ناتوانن لە تیپی وەرزشوانان ناونووسی بکەن و بەشداربن، مەگەر ئەوەیکە بۆ دابەزینی کێشی لەش سیستەمێکی خۆراکیان هەبێت.

هەروەها سەبارەت بە زۆرانبازان کە دەبێ بۆ بەشداربوون لە پێشبڕکێ کێشیان بێننە سەر کێشی دیاریکراو، زیاتر لە کەرەسەی مەترسیدار بۆ کەم کردنەوەی کێش کە بە هیچ شێوەیەك بۆ لەش شیاو و باش نین کەلك وەردەگرن. دیارە ئەو مەسەلەیە کە بە هەر شێوەیەك گۆڕانکاری لە سیستەمی خۆراکی رێگە چارەیە بۆ کەم کردنەوەی کێشی لەش، لە بیرۆکە هەڵەکانە.

لەڕاستیدا: رەنگە سیستەمێکی خۆراکی ناتەواو، کێشی لەش کەم بکاتەوە بەلاّم، چونکە هەندێ لە خۆراکەکانی لەناودا نییە ئاوا وزەی پێویست بۆ لەش دابین نابێت. لە ئەنجامدا وەرزشوان هیچ بەختێکی بۆ سەرکەوتن نابێت و ئەگەر

ئەو سیستەمە خۆراکییە ناتەواوە بۆ ماوەیەکی زۆر بەکار بهێنرێت مەترسی دوو بەرامبەر دەبێت، چونکە کێشەی میتابولیسمی نارێکی بەدواوەیە.ئەگەر وەرزشوان ناچار بێت کێشی لەش کەم بکاتەوە، پێویستە سەردانی پزیشك و لێزانێکی سیستەمی خۆراکی بکات و بە ڕێنوێنیەکانی ئەو سیستەمێکی خۆراکی باش هەڵبژێرێت کە هەمو ماددە خۆراکیەکانی لەناو دابێت.

چەوریی زیادە لەناو لەش

چونکە پێش دەستپێکردنی پێشبڕکێی وەرزشی، مەشق و ڕاهێنان بە شێوەیەکی سەخت و دژوار ئەنجام دەدرێت، دەبێ وزەی وەرگیراویش بە وەبەرچاوگرتنی وەرزی ئەنجامدانی پێشبڕکێ زیاد بکرێت. بۆ نموونە ئەگەر یاریزانانی تۆپی پێ دوو بەرامبەر مەشق و ڕاهێنان ئەنجام بدەن، ڕۆژانە پیویستیان بە نزیکەی٥٠٠ گر [illegible]

خشتەی٨ ٣ ــ کەمترین گەرمۆکەی سیستەمی خۆراکی لە ناو وەرزشوانانی لاو (١٣ ــ ١٩ ساڵانە) نزیکەی٣٠٠ ١گەرمۆکە
٤ فینجان شیری بێ چەوریی ٣ ژەم (نزیکەی ١٥٠گرام) گۆشتی بێ بەز، ماسی، کەڵەشێر یان پەنیر جارێك، سەوزەکان (خاس، گێزەر، ئەسپەناخ، نۆك ، لوبیای سەوز و ...). جارێك ئاوی میوە دوو جار میوەی جۆراوجۆر لەگەڵ سەوزەکانی تر ٥ جار نانی تەواو، پەتاتە، دانەوێڵە و بە ڕادەی ئەوان (ماکارۆنی ، ئیسپاگێتی و ...) ٣ کەوچکی چایخۆری کەرە ، مارگارین ، ڕۆن و ماددەی چەوری دیکە.

پەیوەندی جۆری خۆراك و پێش برکێی وەرزشی

خۆراکی پێش پێش برکێ :

وەرزشوانێك پێش دەست پێکردنی پێشبرکێ دەبێ بە چ رادەیەك ماددەی خۆراکی بخوات؟

چە کاتێك پێش دەستپێکردنی پێشبرکێی وەرزشی دەبێ ئەو ماددە خۆراکیە بخورێت؟

چە جۆر خۆراکێك لەو بارەیەوە بە باش ناسراوە؟

خواردنی خۆراکی کەم و سوك کە پێشتر باسمان کرد، پێش دەست پێکردنی پێشبرکێ و ڕاهێنانی وەرزشی بۆ وەرزشوانێك کە زۆربەی کات لە گەدەیدا هەست بە سستی و ئێش دەکات، زۆر پێویستە.

ئێش و ژانی سك ـ یانی هەر جۆرە کێشەی سك لە ژانەوە بگرە هەتا پیچ خواردنی سك و..... ڕشانەوە یان هەر ناڕەحەتێکی تر واپێدەچێ وەرزشوان لە بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە گۆڕەپانەکان و یاریگاکانی وەرزشی دوربخاتەوە.

جاریوایە، زەربە (لێدان)، یان فشاری دەروونی و کێشەی عەسەبی دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئەو کێشانەی باسمان کردن کە لەو حالەتەدا، بەکار هێنانی سیستەمێکی خۆراکی باش و مام ناوەندی ئەو کێشانەمان بۆ چارەسەر دەکات. دەربارەی دانانی ئەو سیستەمە دەبێ بزانین پێویستییەکانی وەرزشڤان چین و توانای گەدە و وەرگرتنی ئەو خۆراکانە چۆن دەبێت. هەر بۆیەش خۆراکی وەرزشوان پێش مەشق و ڕاهێنان و پیش برکێی وەرزشی رۆلێکی بەرچاویان هەیە.

یەکێك لە خالە گرینگەکان ئەوەیە کە ئەگەر وەرزشوان لە کاتی پێشبرکێ تووشی دلەڕاوکێی فیزیکی و دەروونی بێت، پیویست بە گۆڕانی سیستەمی خۆراکی ناکات. خۆراکی وەرزشوان دەبێ لە کاتێکی باش و پێش پێشبرکێی وەرزشی بخورێت و نێوانی خواردنی خۆراکی سوك و ئەنجامدانی پێشبرکێی

وەرزشی دەبێ جۆرێك بێت كە پەیوەندی لەگەڵ هەرس و وەرگیرانی خۆراكەكە هەبێت.

لەگەڵ هەندێ بیرۆكەی هەڵە بەوە دەگەین كە پارێز و كەم كردنەوەی سیستەمی خۆراكی تایبەتیان بۆ هەندێ لە ماددەی خۆراكی پێش پێشبڕكێ داناوە، لە كاتێكدا هیچ هۆیەك بۆ دانانی ئەو پارێزانە نییە. بایەخدان بەو خۆراكانەی كە وەرزشوان پێش پێشبڕكێ دەیانخوات و پێیان ڕازیە، گرینگە.

ئەو خۆراكانەی كە دەبێ لە خواردنیان (پێش پێشبڕكێ) خۆبپارێزن

ـ چەوریی

چەوریی بە ڕادەیەكی مامناوەندی لە ناو خواردنی ڕۆژانەی وەرزشوان پێویستە، بەلاّم خواردنی چەوریی دەبێ پێش دەستپێكردنی پێشبڕكێ بە تەواوی كەم كرابێتەوە، چونكە ماددەی چەور و بەزەكان هەر جۆرێك بن، كاتێكی زۆریان بۆ بەتاڵ بوون لە گەدە پێویستە. چونكە وەرزشوانان دەیانەوێ پێش دەستپێكردنی پێشبڕكێ و ڕاهێنان، خۆراك لەناو گەدەیاندا نەمابێت. هەر بۆیەش دەبێ ڕادەی ئەو چەورییەی كە خواردوویانە پێش دەستپێكردنی پێشبڕكێ بەتەواوی كەم كرابێتەوە و پارێزی لێبكەن.

ئەو خۆراكانەی كە سك بای پێ دەكات

لە دابەشكردنی ئەو خۆراكانەی كە سك بای پێ دەكات (نەفاخ) یاسایەكی تەواومان نییە، چونكە خۆراكی وا هەیە لە كەسێك سكی بای پێدەكات و لە كەسێكی دیكەدا وانییە. بۆ نموونە ئەو خۆراكانە ئەمانەن (لۆبیای وشك ــ كەلەم ــ پیواز ــ تورــ گوڵەكەلم و شەلغەم)

لە كاتی پێشبڕكێ ئەو خواردنانە لە بەرنامەی خۆراكی دوور بكەنەوە و ڕەنگە لە هەندێ وەرزشوانان ئەگەر لە كاتی پێشبڕكێ ئەو خواردنانە نەخۆن، لە ڕووی

جەستەوە بارودۆخێکی باشتریان هەبێت. دەبێ بزانین کە قووتدانی هەوای زیادە، خواردنەوەی هەندێ لە خواردنەوەکان و یان هەناسە هەڵکێشان لەکاتی قووتدانی خۆراك، جاری وایە دەبێتە هۆی دروستبوونی غاز لە ناو سك کە هەمان نەفخی پێدەڵێن.

پرۆتینەکان و خۆراکی بە قەبارەی زیاد

کەمکردنەوەی ئەو ماددە بۆ کەمکردنەوەی میز و پیسایی لە کاتی ئەنجامدانی ڕاهێنان و پێشبڕکێ زۆر گرینگە، چوونکە پرۆتین سەرچاوەیەکە بۆ ئەسیدە پایەدار و بەرقەرارەکان کە تەنیا بە هۆی میز لە لەش دەچنەدەر و باشترە کەلك وەرگرتن لە ماددەی پروتینی لە پێش دەستپێکردنی پێشبڕکێ بە تەواوی کەم بکرێتەوە.

پێویستە لەو ماددە خۆراکیانەی کە درەنگ هەرس دەبن و ئەو خۆراکانەی کە ماوەیان زۆرە وەکوو ماددەی سلولزی بەز، پێش پێشبڕکێ و بەتایبەت یارییەکانی یەك لە دوای یەك، کەلك وەرنەگرین. باشترە بە تەواوی لە کەلك وەرگرتن لە ماددەی خۆراکی وەکوو بەهارات و چاشنیەکان و خۆراکی بەقەبارە وەکوو خاس و سەوزەکانی جۆراوجۆری بە توێکڵ خۆ بپارێزن و زیاتر لە خۆراکی سادە و سووك کەلك وەربگرن. ئەو بیروڕایەی کە دەربارەی سوك و سادە جولێنەرەکاندا هەیە، هیچیان بنەمای زانستییان نییە و زۆر لە ناڕاحەتییەکان و شکایەتەکان کە دەربارەی ماددەی خۆراکیدا هەیە، لە سەر بنەمایەکی تاکە. گۆڕان و دروست خواردنی ماددەی خۆراکی دەبێ بە پێی ئەزمونی ڕابردووی کەسانێك بێت کە بە کەلك وەرگرتن لەوان توشی حاڵەتێکی تایبەت بوونە، ئەنجام بدرێت. بۆ نموونە کاتێك تەنیا بیبەری ڕەش و مێخەك بۆ کەسێك جولێنەرە، هۆیەك بۆ پارێز کردن لە بەهاراتەکانی وەکو بیبەری سوور ،دارچین ، هێل و .... نیە.

خاس زیاتر سەوزدیەکە کە بۆ نفاخ (باکردنی سك) کـەلکی لێوەردەگیرێـت کـە ١/٦ هەتا ٤/٥ لەسەدی، فەیبەری غەیری هەرس بوونە (لەش وەریناگرێت).
زۆربەی سەوزەکان و میوەکان کە فەیبەری زیاتریان بە نسبەت سـەوزەکانی تـر هەیە کێشە بۆ هەرسی خۆراك دروست ناکەن، بەڵکو تەنیا دەبنە هۆی زیاد بوونی پیسایی.

کـــاتـــی خــــــۆراك

واباشترە وەرزشوان سێ کاتژمێر پێش دەستپێکردنی پێشبڕکێ خواردنێکی کـەم بخوات. چونکە لەو کاتەدا خۆراك هەرس و لەش وەریدەگرێت. هەروەها ئەو کاتـە ئەوەندە زۆر نییە کە وەرزشوان هەست بە برسییەتی بکات.
دوای خواردنی خۆراك ٣هەتا ٤/٥ کاتژمێر کات پێویستە هەتاکوو گەدە بـەتاڵ بێت، بەلاّم پەیوەندی بە فشارەکانی دەرونی پێش پێشبڕکێ بۆ زیاتر نەبوونی ئـەو کاتەوە هەیە.
لێکۆلینەوەی زیاد سەبارەت بە خۆراکی پێش پێشبڕکێیەکان لە سەر وەرزشوانان ئەنجامدراوە. بۆ نموونە ئەو لێکۆلینەوەی کە لەسەر چەند مەلـەوان لـە کاتـەکانی جۆراوجۆری پێشبڕکێیەکی مەلەوانی بەڕێوەچوو. لەو حاڵەتەدا کەلك وەرگرتن لـە خۆراکێکی کەم لە دانەوێلە یان شیر، نان، کەرە، ئەگەر یەك کاتژمێر و نیـو یـان سێ کاتژمێر و نیو پێش پێشبڕکێ بخورێت، کێشەیەکی توش نابێت. لە هـەر یـك لەو حاڵەتانە نابێ گەرمۆکەی بەدەستهاتوو لەو خۆراکە پێش پێـشبڕکێ لـە ٥٠٠ گەرمۆکە زیاتر بێت.

خواردنە ئاوەکییەکان

ئەزموونی چەند وەرزشوان کە پێش پێشبڕکێی وەرزشی توشی ژان و پێچی سـك و رشانەوە دەبن، نیشانی داوە کە ئەگەر پێش یاریکردن خواردنەوەیـەکی بخۆنـەوە بارودۆخی باشیان دەبێت. هەر بۆیەش لە بەرنامەی لێکۆڵینەوکان کـە دەربـارەی خۆراکی وەرزشوانان ئـەنجام دەدرێ، نموونەیـەکی خواردنـەویان لـەناو سیـستەمی

خۆراكی داناوه.

بۆ نموونه: لەناو گروپێك لە یاریزانـانی تـۆپی پـێ کـە ئـەو جـۆرە خواردنـەیان خواردووە گێرە و کێشەیەك لە خواردنی ئەو خۆراکانە و خواردنەکانی دیکـە بـە نسبەت برسییەتی دوایی، سك چوون و گۆڕانی کێش نەبینراوە.

هەڵبەت لە زۆربەی شوێنەکان، ئەو خۆراکە بە شێوەی کۆنـسێرو (خـۆراکی لـە قوتیکراو) ئامادە کراوە، کە پێکهاتووە لە ٣٧٥ گرام کـێش و ٤٠٠ گەرمۆکـە. هاوکێشەی دروستکردنی زۆر بەرچاوە، چونکە دروستکردنی زۆر ئاسانە. شـێوەی دروستکردنی یەکێك لەم خۆراکانە بەم جۆرەیە:

شیری وشکی بێ چەوریی	نیو کوپ
شیری ئاسایی بێ چەوریی	نیو کوپ
ئاو	نیو کوپ
شەکر	یەك چوارەمی کوپ
ماددەی بۆن خۆشکەری وەکوو وانیل	کەوچکێکی چای خۆری

کوپێگ لەو خواردنەوەیە ٢٠٠ گەرمۆکەی هەیە.

بە خواردنەوەی ٢ کوپ لەو خواردنەوەیە، گەدە دوای دوو کاتژمێر بەتاڵ دەبێت و ئەو خێرایی هەرسە یەکێك لە هۆیەکانە کە زیاتر ئەو خواردنەوانە دەخۆنەوە.

پێویستی کەلك وەرگرتن لە خواردنەوەکان

لە وەرزی گەرمای ساڵ (بەتایبەت هاوین) لە گەرمێن، بۆ دابین کردنەوەی ئـەو ئاوەی کە بە شێوەی ئارەقە لەلەشی وەرزشوان دەچێتەدەر، خواردنەوەی سێ کوپ ئاو یا هەر خواردنەوەیەکی دیکە بۆ پێشگرتن لە دزهیدراتەبوونی لەش پێویستە. خواردنـەوەکانی غـەیری ئـاو دەبـێ بـە خێراهـەرس و نـەختێکیش چـەور بـن. هەربۆیەش لە شیری بێ چەوریی کەلك وەردەگیرێ. بـوونی خـوێ لـەناو خۆراکـدا پێویستە. خوێ نابێ ئەوەندە کەم بێت کە ببێتە هۆی کەمبوونی سـۆدیۆم و نـابێ ئەوەندەش زیاد بێت کە ببێتە هۆی تینویەتی وەرزشوان.

چەند جۆر لەو خواردنەوانەی کـە وەرزشـوان بـە خواردنـەوەی تووشـی کێـشەی

تایبەت نابێت و دەتوانن وەکوو خۆراکی سووک بیخەنە ناو بەرنامەی خۆراك ئەمانەن:

وەکوو:

شیری بێ چەوریی

ئاوی سێو

ئاوی پرتەقاڵ

ئاوی ئاناناس

چونکە وەرزشوان خواردنێکی کەم ٣ هەتا ٤ کاتژمێر پێش دەست پێکردنی مەشق و راهێنان و پێشبڕکێ دەخوات، دەتوانێ نزیکەی یەك کاتژمێر و نیو پێش پێشبڕکێ دووبارە پەرداخێك ئاو بخواتەوە، چونکە کاتی پێویست بۆ دانەوەدەری ئاوی زیادە هەیە.

یەکێك لە بیرۆکە هەڵەکان:

خواردنەوەی چا پێش پێشبڕکی بە نسبەت خواردنەوەکانی دیکە بەسوودترە.

لەراستیدا:

رادەی کافئینی ناو چا بە رادەیەکە کە دەتوانێ سیستەمی عەسەبی وەرزشوان تووشی کێشە بکات (وەرزشوان کاتی پێشبڕکێ حاڵەتێکی عەسەبی و دڵەڕاوکێی هەیە) یانی تێکدەرە بۆ عەسەب. هەر بۆیەش بە هیچ شێوەیەك پێش مەشق و راهێنان و پێشبڕکێی وەرزشی چا و قاوەی مەخۆنەوە.

وەرزشوان و چالاکییە وەرزشییەکانی بەماوە

لەو پێشبڕکێیانەی کە ماوەیان زۆرە، وەرزشوانان لەگەڵ کەمبوونی وزە، کەم بوونی ئاوی لەش، کەم بوونی سۆدیۆم (خوێ) و هەروەها پێویست بە دەفع (دانەوەدەری) ماددەی زیادەی لەش لە(ڕێخۆڵە و گورچیلە) رووبەڕودەبن. هەر بۆیەش بۆ دابینکردنی ماددەی خۆراکی پێکهاتەی خۆراکی وەرزشوانان دەبێ ٤٨ کاتژمێر پێش لە پێشبڕکێ دیاری بکرێت.

خشتەی ٩ـ٣ پێشنیاری ژمارە ١ (خۆراکی پێش پێشبڕکێی وەرزشی)
بۆ ٥٠٠ گەرمۆکە

شیری بێ چەوریی	١ کوپ
گۆشتی بێ چەوریی	٦٠ گرام
میوە	١ ژەم
نان یان وێچووی نان	٢ ژەم
رۆن و چەورییەکان	١ کەوچکی چای خۆری

نموونەی ژمارە ٢

شیری بێ چەوریی	١ کوپ
پەنیر بە لەفە (بابۆڵە)	بابۆڵەیەك
پەنیر	٢ لەتك
نان	٢ لەتك
ئاوە تەماتە	یەك کوپ

نموونەی ژمارە ٣	
شیری بێ چەوریی	١ کوپ + ٣ کەوچکی مرەبا خۆری شیری وشك
فرنی	١ کوپ شیری تەواو +١ هێلکە+١کەوچکی چای خۆری شەکر + کەمێك وانیل
ئاوە پەتەقاڵ	نیو کوپ
دانەوێڵەی کولاّو (گەنم و جۆ)	نیوکوپ
شەکر	٢ کەوچکی چای خۆری

خشتەی ١٠ـ٣ ــ پێشنیاری ژمارە ٢ (خۆراکی پێش پێشبڕکێی وەرزشی) بۆ ٩٠٠ گەرمۆکە	
شیری بێ چەوریی	٢ کوپ
گۆشتی کولاّوی بێ چەوریی	٦٠ گرام
میوە	١ ژەم (نیو کوپ)
سەوزەکان	١ ژەم (نیو کوپ) (نۆك و لوبیای سەوز)
چەوریی و رۆنەکان	١ کەوچکی چایخۆری
دسێر یان شیرینی	١ ژەم

نموونەی ژمارە ١	
شیری بێ چەوریی	٢ کوپ
هەمبەرگەر	٦٠ گرام
ڕەندەکراوی پەتاتە (وردکراو)	١ کوپ
نان	٢ لەتك لەگەڵ کولیچەیەك
ئاوە تەماتە	١ کوپ
چەوریی و ڕۆنەکان	١ کەوچکی چای خۆری
میوەی جۆراوجۆر	نیو کوپ یان ١ کوپی تەواو
شیرینی	٢ دەنك

نموونەی ژمارە ٢	
شیری بێ چەوریی	١/٥ کوپ
گۆشتی مریشك	١ لە ٤ بەشی کوپێکی وردکراو
ڕەندە کراوەی پەتاتە	١ کوپ
نان	٢ لەتك
نۆکی سەوز (فەریکە نۆك)	نیو کوپ
چەوریی یان ڕۆن	١ کەوچکی چایخۆری
پرتەقاڵ یان میوەی دیکە	نیو کوپ یان ١ کوپی تەواو
کەیکی ئاسایی	لەتێکی بچوك

ڕێنوێنی دەربارەی هەڵبژاردنی ماددەی خۆراکی پێش پێشبڕکێیەکانی وەرزشی RRE – Event Meals

لەو ماددە خۆراکیانە، ٣ ــ ٤ کاتژمێر پێش پێشبڕکێ بخۆن.

یەك ژەم گۆشتی بێ چەوریی سوورکراوە یان بە شێوەی کەباب.

یەك ژەم پەتاتەی ڕەندەکراو یان یەك پەتاتەی کەباب کراو یان نیو کوپ ماکارۆنی .

یەك ژەم سەوزە.

یەك فینجان شیری بێ چەوریی.

یەك کەوچکی چایخۆری چەوریی (ڕۆن) و ٢ کەوچکی چای خۆری ژێلە یان ماددەی شیرینی دیکە.

نیو کوپ ئاوی میوە یان دەنکێك میوە.

شیرینی ئاسایی شەکری یان کەیکی ئاسایی.

خواردنەوەی جۆراوجۆر، ١ هەتا ٢ کوپ.

خوێی بەرادەی پێویست بە خواردنەکان زیاد بکەن.

کەمکردنەوەی خۆراکی بە قەبارە

ئەنجامی کۆتایی دوای هەرسی ماددەی خۆراکی، بە شێوەی پیسایی دەچێتەدەر. ڕادەی ماددەی خۆراکی جۆراوجۆر، دابینکەری ڕادەی ئەو پیسایییەیە کە لەلەش دەچێتەدەر. پێویستە ٤٨ کاتژمێر پێش پێشبڕکێی وەرزشی گۆڕانکاری لە سیستەمی خۆراکی وەرزشوانان پێکبێت تا ڕادەی ماددەی زیادەی (پیسایی) بە شێوەیەکی بەرچاو کەم بکرێتەوە.

خشتەی ١١ـ٣

خۆراکی پارێزکراو	ئەم خواردنانە بخۆن
میوە کاڵەکان*	میوە کولاَوەکان **
سەوزە کاڵەکان	سەوزە کولاَوەکان **
سەوزەی بەدنکەوە (تەماتە، کدوو، باینجان و ....هتد)	ئاوی میوەکان و سەوزییەکان (جگە لە هەڵو)
دانەوێڵە	شیری بێ چەوریی
گەرمەشامی، هەنجیر و میوەی وشك کراو	نان یان برینج، ئسپاگێتی، پەتاتە، ماکارۆنی
مرەبا	گۆشتی کەباب کراو یان سوور کراوە
شیری پڕ چەوریی و شیرەی گۆشت	پەنیر، هێلکە (سێ هێلکە لە هەفتەدا)
	ژێلە، و شیرینی جۆراوجۆ

* جگە لە پەرتەقاڵ و سێوی بێ توێکڵ و مۆز

* هەڵبەت ئەو گروپە میوە و سەوزەی بەدەنك (وەکوو تەماتە) بەخۆیەوە ناگرێت.

کاتی خواردنی ماددەی خۆراکی

زیادکردنی ماددەی قەندی لە سیستەمی خۆراکی وەرزشـوانان دەبێتـە هـۆی زیـاد بـوونی چالاکیی جەستە و باشتر ئەنجامدانی هونەرە وەرزشییەکان. سەلمێندراوە کە لەکاتی ماندوویی زیاد، کەلك وەرگرتن لە ماددەی خۆراکی قەندی، باشتر دەتوانێ ماندوویی لەناو بەرێت.

ئەو سەرچاوە خۆراکانەی کە لەکاتی پێشبڕکێی وەرزشی بەخێرایی وزە دابین دەکەن

گلوکز بە خێرایی هەرس دەبێ و دوای هەرس دەگاتە جەرگ، دوایی دەچێتە ناو دەور لێدان و گەڕانی خوێن. رادەی گلوکزی (قەند) خـوێن لـەماوەی یـەك کاتـژمێر و نیـو یـان کـەمتر

دەچێتەسەر، دوای ئەوەی قەند گەیشتە لەش، بەخێرایی کەم دەبێتەوە.

کەواتە دەتوانین بڵێین گلوکز (قەندی ئاسایی) سەرچاوەی سەرەکی وزەیە.

بەشێك لە گلوکزیش بە شێوەی گلیکۆژێن لە ماسولکە و جەرگدا کۆدەبێت تا ئەو کاتەی کە قەندی خوێن زیاتر لە رادەی دیاریکراو کەم بوو، دەبێتە هۆی زیادبوونی و بەرگریش لە ماندویی دەکات.

ئەگەرچی گلوکز باشترین سەرچاوەی وزەیە، بەڵام شەکر و هەنگوینیش بە خێرایی هەرس و وەردەگیرێن و کارکەردیان هەر وەکوو گلوکزە.کاربۆهیدراتەکان (وەکوو نیشاستە) لەناو لەشدا لەژێر کاریگەری ئەنزیمەکان لەکاتی هەرسدا دەشکێن و دەبن بە گەردیلەکانی گلوکز، بەڵام ئەمکارە بەئارامی ئەنجام دەدرێت.

هەڵەیەکی بەرچاو:

هەنگوین بۆ دروست کردنی خێرای وزە یەکێك لە بەرچاوترین و باشترین سەرچاوەکانی خۆراکییە.

لە راستیدا: هەنگوین ٢ جۆر قەندی هەیە: گلوکز و فروکتۆز. ئەو قەندانە لە هەرسبوونی شەکری ئاسایی بەدەست دەکەون. هەنگوین و شەکر هەردوو بە خێرایی هەرس دەبن و وەردەگیرێن، قەندەکانیان راستەوخۆ دێنە ناو خوێن. هەنگوین بە نسبەت شیرینیەکانی دیکە تایبەتمەندیەکی گرینگی نییە، بەڵام بەداخەوە لە هەندێ سیستەمەکانی خۆراکیدا، بەهەڵە وەرزشوانان بۆ خواردنی هەنگوین هان دەدرێن و دەگوترێ بە خواردنی هەنگوین خۆراگری لەش بەنسبەت ماددە قەندییەکانی دیکە زیاتر دەبێت، تا ئەو رادەیە کە ئەو بیروڕایە نەخۆشەکانی دیابێتییش (نەخۆشیەکانی قەندی) بەخۆیەوە دەگرێت.

زیاد کەڵك وەرگرتن لە گلوکز یان دکسترۆز (بە شێوەی حەب) یان شەکر و قەند، هەنگوین و یان هەرجۆرە شیرینی دیکە دەبێتە هۆی جووڵەی ئاوی بەشەکانی جۆراوجۆری لەش بۆلای بۆڕیەکانی گەدە و ریخۆڵەکان. ئەو کارە دزهیدراتەبوونی لەش لەکاتی ئەنجامدانی وەرزشەکانی قورس زیاتر دەکات و ئەگەر ئارەقە کردنیش زیاتر بێت. کاریگەری خراپی لەسەر سەرکەوتنی

وەرزشوان هەیە.

بەڵام ئەم مەسەلەیە نابێ ببێتە هۆی ئەوەیکە زیاتر لە رادە لـە شـیرینی و خواردنـەوەکان کەلك وەربگرن، چونکە لەمبارەیەوە ئەزمونەکانی وەرزشـوانان بایـەخی کـەلك وەرگـرتن لـە خواردنەوەکانی جۆراوجۆر نیشان دەدات. ئاوی میوە و شیرەی میوەکان بە شـێوەی کۆمپـوت (خواردنەکانی لە قوتی کراو) ئەو پێداویستیانە بەباشـی دابـین دەکـەن و لەلایـەکی دیکـەوە شەکر، گلوکز، فرۆکتۆز و ماددە قەندییەکانی دیکەش بۆ دروست کردنـی وزە سـەرچـاوەیەکی باشن، هەڵبەت خۆراگری وەرزشوانانی جۆراوجۆر لە بەرامبەر خواردنی ئاوی میوە و کۆمپوت جیاوازە.

خشتەی ١٢ ـ ٣

ئەو ئاوە میوانەی کە نزیکەی ٣٠ گرام (قەند)یان هەیە (١ کوپ)	ئەو ئاوە میوانەی کە نزیك بە ٢٥ گرام قەندیان هەیە (١ کوپ)	ئەو ئاوە میوانەی کە نزیك بە ٤٠ گرام قەندیان هەیە (١کوپ)
ئاوی پەرتەقاڵ ئاوی پەرتەقاڵ لەگەڵ گرێپفروت، ئاوی سێو، ئاوی گریپ فروت (شیرین)	ئاوی ئاناناس	ئاوی ترێ

سەرچـــاوەی سرووشتی:	گلوکز	فروکتۆز	سوکروز	لاکتۆز
	قەندی تـرێ و قەنـــــــدی گەنمەشامی	قەندی میـوە و قەنـــــدی هەنگوین	قەنـــــــدی قامیـــــشی شەکراوی	قەندی شیر

وەرزشوانێك تا چ رادەیەك دەتوانێت شەکری بخاتە ناو سیستەمی، خۆراکی رۆژانە؟

رەنگە زیاد کەلك وەرگرتنی شەکر ببێتە هۆی تێکەڵ بوونی جوولە و توانایی لەشی وەرزشوان. شەکراوی خەست گەدە هەڵدەمسێنێ و هەروەها دەبێتە هۆی لێکدانی میکانیسمی بەتاڵ بوونی گەدە.

بەدوای ئەوەشدا ریخۆڵە پێچ دەخوات و دەبێتە هۆی رشانەوە. لەلایەکی دیکەوە زیاتر لەرادە کەلك وەرگرتن لە کاربۆهیدراتەکان (ماددەی قەندی) رەنگە ببێتە هۆی زیادبوونی چالاکی باکتریەکانی ریخۆڵە و کۆبوونەوەی غاز (باکردنی سك) و سك چوون. کاتێك ئەو مەسەلەیە زیاتر خۆی نیشان دەدات کە ماددەی قەندی زیادبوونی گلوکز و دکسترین بەدەست هاتبێت. ئەزموونی جۆراوجۆر نیشانیان داوە کە جاروبار کەلك وەرگرتن لە ماددەی قەندی هەتا نزیکەی ١٥٠ گرام لەهەر جاردا کەم کردۆتەوە، بەڵام ئەو رادەیەش جارجارە کێشەی بەدواوە بووە. هەربۆیەش باشترین رێگا، کەلك وەرگرتن لە رادەیەکی کەم لە ماددەی قەندی لە چەند کاتی دوورودرێژدایە. ئەگەر ٥٠ گرام قەند (نزیکەی ٢٠٠ گەرمۆکە) بە شێوەی شەربەتی قەندی لەهەر کاتژمێردا بخۆینەوە، ئەنجامی باشی بەدواوەیە.

کەلك وەرگرتن لەو سەرچاوە خۆراکانەی کە لەکاتی پێشبڕکێ بەخێرایی وزە دروست دەکەن

ـــ ئەو ماددە خۆراکیانەی کە بەخێرایی وزە دروستدەکەن، کاریگەری ئەوتۆ لە سەرکەوتنی وەرزشوان لە پێشبڕکێیەکی بەماوەی کورت دانانێت.

ـــ دابین کردنی وزەی خۆراکی وەرزشوان دەبێتە هۆی زیادبوونی خۆڕاگری لەش لەکاتی رکابەری وەرزشیدا.

ـــ وزەی بەدەستهاتوو لە شەکر چەند خولەك دوای بەکارهێنانی بەدەست دێت.

ـــ هیچکات نابێ لەهەر کاتژمێردا زیاتر لە ٥٠ گرام شەکر (نزیکەی سێ کەوچکی خۆراك) کەلك وەربگیرێت (بە شێوەی خواردنەوە).

خۆراکی دوای کۆتاییهاتنی پێشبڕکێ و مەشق و ڕاهێنان

دوای کۆتاییهاتنی پێشبڕکێی وەرزشی، وەرزشوان هەست بە ماندوویی زۆر دەکات.

لەو حاڵەتەدا بواری لەش ئاسایی و نۆرماڵ نییە و وەرزشوان توانای هەرس و وەرگرتنی ماددەی خۆراکی نییە، هەربۆیەش پێویستە وەرزشوان بۆ ماوەیەك لە حاڵەتی حدسانەوەی تەواو (relax) دابێت هەتا دووبارە بۆ سەر بوار و ئیشتیای ئاسایی خۆی بگەڕێتەوە.

بۆ گەیشتن بەو ئامانجە، تەنیا ماددەیەکی خۆراکی بەهێز کە خێرا دوای کۆتاییهاتنی یارییەکانی وەرزشی پێشنیار دەکرێت، خواردنەوەکانن بە تایبەت ئاوی میوە. دوای ماوەیەك کە ئیشتیای وەرزشوان گەیشتەوە سەر بواری ئاسایی، دەتوانێت لە سیستەمی خۆراکی پێشوو کەلك وەربگرێت.

زۆربەی وەرزشوانان دوای کۆتاییهاتنی پێشبڕکێ بە هیچ شێوەیەك هەست و حەز بۆ خواردنی خۆراك نیشان نادەن، بەلاّم دوای ماوەیەك هەست بە برسییەتی دەکەن. کە لەوکاتەدا واباشترە لە خواردنەکانی کەم و سووك وەکوو لەفە (بابۆڵە)، میوە، یان شیر کەلك وەربگیرێت.

خۆراك لە گەشتە کورتەکانی وەرزشیدا

جاری وایە پێویستە کە تیپە وەرزشییەکانی دواناوەندی گەشتی وەرزشییان هەبێت. لەوانەیە شوێنی پێشبڕکێ پێداویستییەکانی ئەوتۆی نەبێت و هەر لەبەر ئەوەش پێویستە وەرزشوانان کەمێك ماددەی خۆراکیان پێبێت و بەرنامەی خۆراکیان بە جۆرێك دابنێن کە لە گەشتە وەرزشییەکەیان بەباشی کەلك وەربگرن.

لێرەدا ئاماژە دەکەین بە دوو شێوە بۆ ئامادەکردنی ماددەی خۆراکی لە گەشتێکی کورتی وەرزشیدا:

١ ــ دەبێ وەرزشوانەکان، خواردن لە ماڵەوە دروست بکەن و پێیان بێت.

٢ ــ جانتای تایبەت بە خۆراك لە رستۆرانتی دواناوەندیەکان دابین بکەن.

ڕاهێنەری وەرزشی دەبێ ئامادەیی پێشووی هەبێت، شوێنێکی باش و خاوێن بۆ خواردن هەڵبژێرێت و هەروەها بۆ هەموو وەرزشوانەکان بە رادەیەکی تەواو خۆراك دابین بکات.

خۆراکی وەرزشوانانی زانکۆ، لەکاتی گەشتی زانکۆییدا

١ــ ئەگەر وەرزشوانان شوێنێکی تایبەتیان بۆ خواردنی نیوەڕۆ نییە، ئەوە ئەرکی ڕاهێنەری تیپە کە خۆراکی باش لە ڕێستۆرانتێکی پاك و خاوێن بۆ وەرزشوانان هەڵبژێرێت.

٢ــ ئەگەر بڕیارە لە خۆراکی ڕێستۆرانت یان هۆتێل کەلك وەربگرن، پێویستە بەرپرسی ئەو شوێنە لە جۆری خۆراك و رادەی خۆراکی هەر وەرزشوان ئاگادار بکەنەوە.

دیارە لە گەشتی وەرزشیدا هەر کەس ئەرکی ئامادەکردنی خۆراکی خۆی بەئەستۆوەیە و کەلك وەرگرتن لە خۆراکی باش و جۆراوجور دەگەڕێتەوە سەر توانا و زانیاری خۆی و ڕێنوینییەکانی ڕاهێنەر و بارودۆخی ئابووری و زانیاری لەسەر خۆراکی وەرزشوان. دیارە بە بەرنامەیەکی ڕێك و پێك و دروست، پێویستییەکانی خۆراکی وەرزشوان بە شێوەیەکی عاقڵانە چارەسەر دەکرێت.

بایەخ و سوودی وەرزش لەسەر جەستە و دەروون

ئەنجامی لێکۆڵینەوەی جۆراوجۆر نیشانیانداوە کە جووڵە وەرزشییەکانی جۆراوجۆر، جگە لە سوودەکانی جەستەیی، بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی عەسەبی و دەروونیش بەسوودن.

لەناو ئەم لێکۆلینەوانەدا ئاماژە دەکەین بە یەك ساڵ لێکۆڵینەوەی زانکۆی ئستانفۆرد کە لێکۆڵینەوەی خۆیان لەسەر ٥٧ ئافرەت و پیاوی تەمەن ٥٠ هەتا ٦٥ ساڵە، بە چوار جۆر جووڵەی وەرزشی ئەنجام داوە.

گروپی یەکەم هەفتەی سێ ڕۆژ و ڕۆژانە ٦٠ خولەك جووڵە وەرزشیان لە شوێنێکی تایبەت بە جووڵەی وەرزشی بەڕێوەبرد کە ٤٠ خولەکی تایبەت بوو بە

راکردن و بە ڕێداڕۆیشتنی خێرا کە هەناسە و ترپەی دڵ و لە ئەنجامدا کەلك وەرگرتنی ئۆکسجینی زیاد کرد.

گروپی دووەم دروست بارودۆخێکی وەکو گروپی یەکەمیان هەبوو بەو جیاوازییە کە ئەوان جووڵە وەرزشیەکانیان لەماڵەوە ئەنجام دەدا.

سێیەمین گروپ، هەفتەی پێنج جار بەماوەی ٣٠ خولەك مەشق و راهێنانێکیان ئەنجامدا کە رادەی وزەی وەرگیراوی ئەوان لەگەڵ دوو گروپی یەکەم و دووەم بەرامبەر بوو.

بەڵام گروپی چوارەم کە هیچ گۆڕانکارییەکیان لە جووڵە وەرزشیەکانی ئاساییدا پێك نەهێنا. چالاکییەکانی سێ گروپی کۆتایی کە لە شوێنە تایبەتییەکانی وەرزشکردن ئەنجام نەدەدرا، لە لایەن راوێژکارانی تایبەت بەردەوامی هەبوو.

ئەنجامی لێکۆڵینەوە نیشانیدا، لەگەڵ ئەوەیکە جۆراوجۆری راهێنان، رادەی فشاری عەسەبی، دڵەڕاوکێ و داماوی لە هەموو گروپەکان ٣٠٪ کەم بووەتەوە.

هەروەها لێکۆڵینەوە لەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن نیشانیداود کە ئەو راهێنانە، بەکێك لەباشترین رێگاکانی وازهێنان لە جگەرەیە. (ئەبی لینگ) لێکۆڵەری ناودار بڕوای وایە کە بەردەوامی لە ئەنجامدانی مەشق و جووڵە وەرزشییەکان باشترین ئەنجامی هەیە.

قەڵەون یان کز و لاوازن؟

ئەگەر لاوازن و پێویستیتان بە وزەیەکی زیاتر هەیە، زانیاریتان لەسەر ئەم بابەتەی ژێرەوە هەبێت.

گۆشتی گیسك، جوجکە، مریشك، نانی گەنمی بە توێکڵەوە، ماسی تازە، هێلکەی دەڵەمە، جەرگی مەڕ، شەربەتەکانی زۆر شیرین و گۆشتی گوێلك بخۆن.

ئەگەر قەڵەون

نانی گەنم، گۆشتی بزن، گۆشتی مانگا، گۆشتی گامێش، گۆشتی مراوی، مێشکی گیانداران، ماسی وشك کراوە، هێلکەی کوڵاو، ماست، پەنیر، هەرزن،

سێوی کاڵ، خیار و کاڵەکی بخۆن.

ئەگەر کێشتان نۆرماڵ و مناسیبە و نە زۆر قەڵەون و نە زۆر کز، خواردنی ئەو خۆراکانە یارمەتیتان دەدات بۆئەوەی هەروا بە لەشجوانی بمێننەوە.

نانی وشك، گۆشتی بزن، گۆشتی مانگا، تریێ، هەنجیر، خیار، سوپی جۆ، شیرەمەنی، کەمێك برینج لەگەڵ گۆشتی ماسولکەکانی ماڵات و میوەکان.

خۆراکی ئەو کەسانەی کار و چالاکیان هەیە و دەیانەوێ لەش و ئەندامیان بەباشی بمێنێتەوە:

نانێك کە لەگەنمی شۆراوە دروست کراوە، گۆشتی جوجکە، ماسی تازە، کودیی، ماش، شیرەمەنی، کەمێك برینج، میوەکان، خۆراکی نیوەڕۆش دەبێ کولاوە بێت و شەوانە میوە و سبەینانیش نانی وشك و پەنیر و جارجارەش موورەبا و نان و چای بخۆن.

ئەو خۆراکانەی کە شل کەرەوەی خوێنن و کەمێك قەڵەوکەرن:

سیر، توور، شەلغەم، گێزەر، دەبێ بەکاڵی بخورێن.

ئەو خۆراکانەی کە خوێنی نەرم و شل دەکەن چەند بەشن:

یەکەم ئەوانەی کە خوێن دەشۆنەوە و لوسی دەکەن، وەکوو هەنگوین، هەنجیر، کاڵەك و پستە.

دووەم ئەوانەی کە خوێن لەناو جیادەکەنەوە و لوسی دەکەن وەکوو پیواز، تەرە، پنگە، خەردل (روەکییکی کێوییە)، زیرە (روەکێکی یەك ساڵەی کێوییە، بۆنی خۆشە و لەگەڵ خواردن دەکرێت) و شەربەتەکان و ئاویشن (روەکێکی کێوییە).

وشك کراوەی پنگە و ئاویشن کە بۆ دەرمان کەلکیان لێوەردەگیرێت.

خۆراکەکانی پڕ وزە و درەنگ هەرس:

باقلەی وشك، نیسك، خورما، شابەلووت، جەرگ، دل، گورچیلە، سەر و پێ، هێلکە، شیر، گۆشتی بزن، کەلەی کولاو، گۆشتی مانگا، هەڵوای ئاردی، نانی تیرەك، ماسی گەورە، پەنیری کۆن، مراوی و چەوەندەر.

خۆراكی گەرم

نۆك لەگەڵ رۆن زەیت، گۆشتی چۆلەكە، كەو، هەموو خۆراكە شیرنەكان، مۆز، هەنگوین، گەنم، شەنبەلیلە، خورما، توور، خەردل، سیر، تەرە، پەنیری كۆن و ...هتد.

خۆراكی وشك

ئەمشتانەی كە لەگەڵ سركە و جۆ كولاَبن (وەك سوپ و جۆ و سركە) چەوەندەر، ئاش، نەعنا، نیسك و كەللە.

خۆراكی تەڕ

كاڵەك، قەیسی، توت، ئەسپەناخ، باقلە، نۆكی تەڕ، بادامی تەڕ تەشریبی گۆشتی گیسك، سوپی ماش و كودی، هەڵوا كە لە شەكر و تۆوی خیار وتۆوی كودی و بادام دروست كرابێت.

كام خۆراك باشترە

لە گۆشتەكان: گۆشتی ماسی و مریشك

لە میوەكان: ئەوانەی كە تەڕاییان كەمترە، تەرە، دانەوێڵە، شیرەمەنی، ئەوانەش خۆراكی باشن. خۆراكی كولاَو باشترە لە خۆراكی سووركراوە، هەر خۆراكێك كە بە ئاسانی هەرس بێت و زوو بچێتە ناو گەدە، باشترە.

دوو جۆرە خۆراك باش نیین

یەك زۆرخۆری (زیاد خواردن) ئەویتریان ئەو خواردنانەن كە درەنگ هەرس دەبن. هەروەها خۆراكی پڕوزە وەكوو گۆشت و نان و چەوریی (بەز) كەدەبێ كەمتر بخورێن. ئەگەر بەباشی هەرس نەبن، دەبنە هۆی گەرم داهاتنی خوێن. لە رۆژدا دوو ژەم خواردن باشترە لەچەندجار خواردن (بۆ نموونە سبەینان و ئێواران) و باشترین شێوە بۆسەلامەتی و تەمەندرێژی ئەو دوو ژەمە خواردنەیە ئەویش بەرادەی پێویستی لەش.

واباشترە كە كات بۆ خواردنی خواردەمەنی دانەنێین، هەركات لەش پێویستی بە

خواردن هەبوو ئەوكات خواردن بخۆن، چونكە خۆراكی واهەیە درەنگ هەرس دەبێ و رەنگە ئێستاش لەناو گەدەدا مابێتەوە، كەواتە دەبێ لەسەرەخۆبن و خواردنی خۆراك وەدواوە بێخن. لەناو خۆراكەكاندا ئاردی گەنم و نان لە هەمووان باشترە و هەرچی نان مابێتەوە باشترە، چونكە لەكاتی جووتن لەگەڵ ئاوێكی زیاتر لەناو دەمدا تێكەڵ دەبێ و هەرسی ئاسانتر دەبێت. نانی تیر زۆر باش نییە و نانی هەرزن بایەخی خۆراكی كەمترە و گەنم و جۆ باشترن لە هەرزن، ئاردی گەنمە شامی درەنگ هەرسە و وزەی كەمە.

سازگاری خۆراكەكان:

خواردنی هێلكە لەگەڵ ماسی باش نییە و دەبێتە هۆی ئەستووربوون و ژانی پەنجەكان و تای زیاد دەكات. زۆری هێلكە رەنگی روخسار دەگۆڕێت و دەبێتە هۆی خاڵ خاڵ بوونی پێستی روخسار. خواردنی خۆراكی سوێر دەبێتە هۆی خورانی لەش و لەكەی پێست. زیاد خواردنی گۆشت دەبێتە هۆی كەم هۆشی و ماندوویی و فەرامۆشی. خواردنەوەی ئاو بەدوای شیرینی ددان خراپ دەكات، خواردنی خۆراك لەسەریەك یانی پێش ئەوەی خۆراكی یەكەم هەرس بووبێ، تەمەن كەم دەكاتەوە و پیری بەدواوەیە. دەبێ بەیانی تینوو و برسی بی ئەوكات خواردن بخۆی. نابێ بەدوای خواردنی قورس خێرا خواردنی سووك و دوای خواردنی سووك خواردنی قورس بخورێ. نابێ دوو خواردنی گەرم یان دوو خواردنی سارد بەیەكەوە بخورێن.

خواردنی شیر لەگەڵ میوەی تەڕ، گۆشتی سوێر و سركە، سیر و پیواز، كاڵەك و هەنگوین باش نین.

شیر و ماست و توور بەیەكەوە، ماست و ترشیات بەیەكەوە، شیرینی و شیرەمەنی بەیەكەوە، شیر و ماسی، ترێ و هەلیم (خواردنێكی ئێرانییە) لەسەر یەك بۆلەش زەرەری هەیە.

سیستەمی خۆراکی بۆ قەڵەوەکان

کاتێك کە قەڵەون و کێشتان زۆرە، دەبێ کەمتر بخۆن تا ئەو زیادیە لەناو بچێت. دەتوانین زۆربەی نەخۆشییەکان بە سیستەمی خۆراکی کەم بکەینەوە. بۆ نموونە، زەردوویی، ژانی پەنجەکان و دەست (گیران) و ناراحەتییەکانی دڵی.

ئەگەر کەسێك قەڵەو بێت، دەبێ بەشێك لە گەرمۆکەی ڕۆژانەی کەم بکرێتەوە هەتا لاواز بێت. دیارە لە گەرمۆکەی ڕۆژانە کەم دەبێتەوە، چونکە لەکەمکردنەوەی گەرمۆکە، وزەی ماسوولکە دابەشدەبێت و دەسووتێت و هەر بۆیەش دەبێ پرۆتین لە خواردنی ڕۆژانەی ئەم جۆرە کەسانەدا هەبێت.

لێرەدا دەتوانن تەشریبی ئاسایی بێ چەوریی بخۆن کە بەشێك لەگەدەی پڕ دەکات، پەتاتەش یەکێك لەم خواردنانەیە کە قەبارەی هەیە، بەڵام گەرمۆکەی ئەوتۆی نییە.

ڕێگای کەم خواردن

١ ـ کاتێك کاسەیەکی پڕیان لەپێش دانان، بۆخۆتان بوێریتان هەبێت و بەشێکی کەم بکەنەوە و دڵتان بۆ خواردن لێنەدات.

٢ ـ لەناو مەرەگەدا بەز و چەوری مەخۆن، تەنیا گۆشت و نەختێك نۆکی بخۆن.

٣ ـ هیچ شتێکی زیادە لەگەڵ خواردنی ئاسایی مەخۆن و هەروەها لە خواردنی سێ ژەمی کەم بکەنەوە. (ئەوە باشترین ڕێگایە)

٤ ـ هەر چایەی بە قەندێك بخۆنەوە، چونکە هەریەك گرام قەند ٢٠ گەرمۆکە گەرما دەبەخشێ و ئەوەندە قەندە ٢/٥ گرام کێشی لەش زیاددەکات.

٥ ـ هەرچەند ئیشتان کردووە و چالاکیتان هەبووە، نیو کاتژمێر بەرێداڕویشتنی پێوە زیادبکەن، ئاوا دەتوانن بەئاسانی پێش لە قەڵەوی بگرن.

ڕێگای ئاسانتر ئەوەیە کە:

شەوانە لەجیاتی خواردنی خۆراك، میوەی بخۆن، چونکە خۆشەویستی خوا محەمەد رسول الله دەفرموێ: علیکم بالفواکە.... میوەی جۆراوجۆر بخۆن.

سبەینان نەختێك نان و پەنیر یان ماست یان نانی وشك بە تـەنیا لەگـەڵ چـا و نیوەڕۆیان سالادی سەوزە یان کەمێك گۆشت و پەلکێك نان و جاریوایـە سـوپ و زۆرکەمیش برنج (هەفتەی جارێك) نەگـەریش توانیتـان برنجـی مـەخۆن، چـونکە دەبێتە چەزریی و بەز.

زۆر کەسی وا هەیە کە سبەینان خواردن ناخوات و بەبڕوای ئەو کەمخۆری کردووە و چونکە نیوەڕۆیان زۆر برسـییە، بـەرادەیك خـواردن دەخـوات، یـانی زیـاتر لـە سبەینان و نیوەڕۆیان! ئەم ئیشە دەبێتە هۆی ماندووبوونی گەدە، هیچ ئەنجامێکی دیکەی نییە. دەبێ بخۆین، بەڵام بەکەمی. کەمخۆری دایم خۆر بن.

نوسخەی دژی قەڵەوی

لاك مەعنول ٢٥ گرام، زینـان ٢٠ گرام، زیرەی رەش ٢٠ گرام، سداب ٢٠ گرام، تۆوی کەرەوز ١٠ گرام (دەتوانن ئەم روەك و تۆوانە لە شوێنی بەهارات فرۆشەکان بەدەست بێنن).

شێوەی دروست کردنی ئەم نووسخەیە :

هەمووان بەنەرمی بکوتن و رۆژانە ٣ کەوچکی مرەبا خۆری لەگەڵ ئـاوی زیـرە بخۆنەوە. (ئاوی زیرە هەرجارە یەك ئیستکان)

نووسخەی دژی لاوازی

بادامی شیرین ٢٥٠ گرام، پستەی خاو ٢٥٠ گرام، فوندق ٢٥٠ گرام، نیشاستە یەك کیلۆگرام، شەکر یەك کیلۆگرام.

شێوەی دروست کردن و خواردنی

هەمووان بە نەرمی ورد بکەن و بیانکوتن و رۆژانە لەناو شـیردا نـەحتێکی بـە شێوەی هەڵوا دروست بکەن و بیخۆن.

بەشی چوارەم

ماندوویی وشەکەتی لەناو وەرزش و ڕێگای چارەسەرکردنی

یەکێ لەم هۆکارانە کە بووەتە هۆی لێکۆڵینەوەی زانایانی وەرزشی، ماندوویی و شەکەتی وەرزشوانانە. هەر ئەوجۆرەی ئاگادارین، ماندوویی رێگە لـە وەرزشـوان دەگرێت کە بەباشی لە هێز و توانـا و هونـەرەکانی کـەلك وەربگرێـت. ئـەویش دەبێتە هۆی ئەوەی وەرزشوانان بەتایبەت راهێنەران هان دەدات هەتا لێبکۆڵنەوە و ئاگادارین کە چۆن دەتـوانن لەگـەڵ مانـدوویی بەربـەرەکانی بکـەن و خێرایـی ماندوویی کەم بکەنەوە و دوای راهێنان بەخێرا لەلـەش بیبەنـەدەر؟ دەبـێ بڵـێین ماندوویی دەتوانێ ریشەی دەروونی یـان نەخۆشـی هـەبێت، بـەلاّم ئێمـە لێـرەدا لەبارەی ماندوویی کە لە چالاکییە وەرزشییەکان بەدەست دێت، دەدوێین. لەبارەی شی کردنـەوەی مانـدوویی دەبـێ بڵـێین: "حاڵـەتێکی ناخۆشـە کەلـەناو لەشـدا بەدەست دێ".

ئێستا بۆئەوەی رێگاکانی بەربەرەکانی لەگەڵ ئەو حاڵەتە بزانین ئاماژەدەکـەین بە هۆیەکانی فیزیۆلۆجیکی ماندوویی.

جۆری ماندوویی و هۆیەکانی هەریەك لەوان

بـە شـێوەی گـشتی دووجـۆرە مانـدویی هەیـە ١ ـ مانـدوویی هـەوازی ٢ ـ ماندوویی غەیری هەوازی

ماندوویی هەوازی: جۆرێك لە ماندوییە کە بـە هـۆی چـالاکییەکانی هـەوازی بەدەست دێن و هۆیەکی ئەمجۆریە:

ـ کەمبوونی گلـوکزی خـوێن بـەهۆی چـالاکی کـە لـە ئـەنجامی کـەمبوونی

گلیکۆژێنی جەرگ و ماسولکە پێك دێت.

ــ کەمبوونی ئاوی لەش بەهۆی چوونەسەری میتابولیسم و ئارەقەکردن.

ــ کەمبوونی خوێی لەش.

ــ زیادبوونی گرمای لەش.

ــ نارێکی نێوان یۆنەکانی سۆدیۆم و پتاسیۆم.

ــ هەروەها کەمبوونەوەی کارکردی دڵ بەهۆی زیادبوونی پێویستی ئەندامەکان، کەلەگەڵ هەر ترپەیەکدا توانای ئەوەی نییە کە بەتەواوی خوێن بگەیەنێتە ئەندامەکانی لەش، دەتوانین نموونەی ماندوویی هەواژی لە راکردنەکانی ماراسۆن و ۱۰۰۰۰ مەتریدا ببینین.

ماندوویی غەیری هەواژی: جۆرێکی دیکە لە ماندووییە کە بەهۆی چالاکییەکانی غەیری هەواژی بەدەست دێن. هۆیەکانی ئەمانەن:

ــ کەمبوونی ئۆکسجین.

ــ زیادبوونی حاڵەتی ئەسیدی خوێن کە بەهۆی چوونەسەری رادەی ئەسید لاکتیکە. ئەم ئەسیدی بوونەی خوێن دەبێتە هۆی تێکەڵاوی لە گیرانی ماسولکەکان، بەجۆرە کە ماددەیەك کە لەژێر سیناپسەکانی عەسەبی دێتەدەر (ئستیل کولین)، کاریگەری دەبێت و چونکە ئەو ماددەیە لە کارکردی گیرانی ماسولکە رۆڵێکی بەرچاوی هەیە. کارەکەی بەباشی ئەنجام نادرێ، گیرانی ماسولکە بەباشی ئەنجام نادرێت.

ــ کەمی ماددەی قەندی و کەمبوونی بەهۆی چالاکی و پشوونەدانی بە

بەرنامە بۆ جێگر بوونی ATP _PC لەدەست ڕۆیشتوو لە چالاکییەکانی توند و خێرا و ماوەی کورتدا. دەتوانین نموونەی ماندویی غەیری هەواژی لەناو وەرزشی زۆرانبازیدا ببینین.

نیشانەکانی ماندوویی:

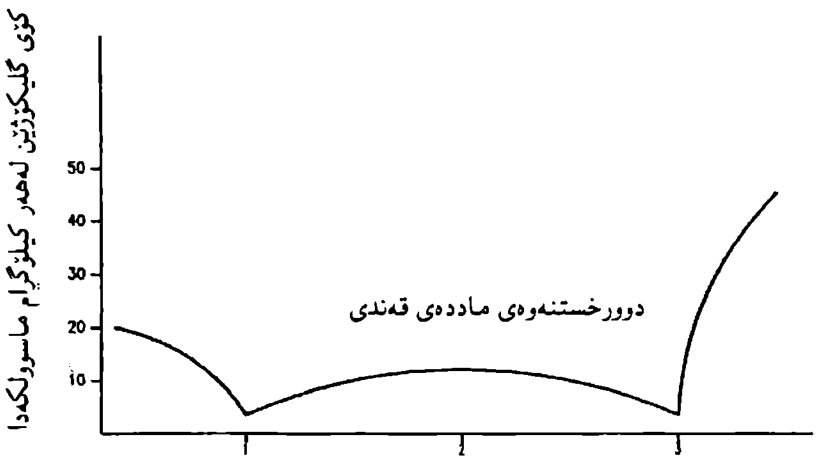
شین هەڵگەڕانی پێستی لەش، زیاد بوونی گەرمای لەش، هەست بەژان کردن، داماوی و تینوویەتی لە نیشانەکانی بەرچاوی ماندویین.

ڕیگاکانی بەربەرەکانی لەگەڵ ماندوویی

وەرزشوانان ٢٠٪ هەتا ٣٠٪ زیاتر لە غەیری وەرزشوانان خۆڕاگریان لەبەرامبەر ئەسید لاکتیکدا هەیە. بۆ نموونە لەکاتی ئاساییدا ڕادەی ئەسید لاکتیکی خوێن ١٠ میلگرام لە ١٠٠ سی سی دایە، ئەو ڕادەیە لەکاتی چالاکییەکانی توند و خێرا دەگاتە ٢٠ بەرامبەری خۆی (٢٠٠ میلی گرام لە ١٠٠cc) پشکنینە پزیشکییەکان نیشانیان داوە کە تەنیا وەرزشوانان دەتوانن لە حاڵەتێکی ئەو جۆرەدا چالاکیان هەبێ و بەرامبەر بە ئەسید لاکتیك خۆڕاگر بن. لەو مەشق و ڕاهێنانەی کە یەك کاتژمێر دەخایەنێت، سەرکەوتنی وەرزشوان بەستەیە بە هەبوونی گلیکۆژێنی تەواو.

کریستێن سێن و هێنسن (Christensen , Hensen) لە لێکۆڵینەوەی وەرزشیدا بەم ئەنجامە گەیشتوون کە ئەگەر وەرزشوانان لە ماددەی قەندی کەلك وەربگرن، خۆڕاگریان لەبەرامبەر ماندوویدا زیاترە لەو کاتەی کە لە ماددەی چەوریی یان پرۆتین کەلکیان وەرگرتووە. بەجۆرێك کە لە پشکنینە

وەرزشیەکاندا نیشان دراوە ئەو پایسکل سوارانەی کە کەلکیان لە ماددەی قەندی وەرگرتوە، توانیان ٢٤٠ خولەك مەشق و راهێنان ئەنجام بدەن، لەکاتێك دا ئەو پایسکل سوارانەی کە لە ماددەی چەوریی کەلکیان وەرگرتبوو، تەنیا ٧٥ خولەك مەشق و راهێنانیان ئەنجام دا و دوایی ماندوو بوون. لێرەدا ئاماژە ددکەین بە چەند رێگای بەربەرەکانی لەگەڵ ماندوویی.



خشتەی ٤,١ ـ دوور بوونەوەی گلیکۆژێن لە ماسولکە لە رێگەی دوور خستنەوەی ماددەی قەندی

ــ خۆ دوورخستنەوە لە ماددەی قەندی:

ئەو ئیشە بۆ زیاد بوونی گلیکۆژێنی ماسوولکە و جەرگ ئەنجام دەدرێت؛ بەجۆرێك کەدوای ڕاهێنانێکی توند و خێرا، لە کۆکراوەی گلیکۆژێنی ماسوولکەکان کەلك وەردەگرین هەتا ئەو ڕادەیەی کە گلیکۆژێن لەناو ماسوولکەکاندا نەمێنێ، دوایی بەماوەی ۲ هەتا ۳ ڕۆژ هیچ جۆرە ماددەی قەندی نادەین بە وەرزشوان و دەبێ تەنیا لە چەوریی و پرۆتین کەلك وەربگرێ. لەو ماوەیەشدا وەرزشوان باشترە کە مەشق و ڕاهێنانێکی سووك ئەنجام بدات. دوای ئەو ماوەیەش ڕادەیەکی زۆر لەماددەی قەندی پێ دەدەین کە ئەو ئیشە دەبێتە هۆی زیادبوونی کۆی گلیکۆژێنی ماسوولکەکان و ڕادەی ۲ هەتا ۳ بەرامبەر زیاد دەبێت. هەڵبەت ڕاهێنەران دەبێ بۆ ئەو ئیشە زانیاریان هەبێ یانی دەبێ حەساسیەتی وەرزشوانان بە نسبەت ماددەی قەندی وەبەرچاوبگرن و ئاگاداری ئەوەبن کە هیچ کامێکیان تووشی نەخۆشی (شەکرە) یان نەخۆشی دڵ نەبوونە.

ــ ڕاهێنانی سۆپەر ماکزیمال (فەوقی توند و خێرا)

بۆنموونە تەناب لێدانی خێرا، چوونە سەر لە تەناب و قادرمە و بەکارهێنانی خێرایی سەرەکی لە وەرزشەکان و ڕاهێنانی جۆراوجۆر، خۆڕاگری وەرزشوان بەرامبەر بە ماندوویی دەباتەسەر.

- ڕاهێنان لەحاڵەتی ماندوویدا:

لەکۆتایی ڕاهێناندا، داوا لە وەرزشوانان بکەن کە بۆماوەی نیو کاتژمێر ڕاهێنانی قورس ئەنجام بدەن. ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەیکە خۆڕاگری وەرزشوانان بەرامبەر بە ئەسید لاکتیك زیاتر دەبێت.

- ڕاهێنانی هەواژی لەکاتی حەسانەوەکاندا:

بۆ لەناوبردنی ئەسید لاکتیك لەوەرزشەکانی غەیری هەواژیدا (وەك زۆرانبازی) کە ڕادەی سازکردنی ئەسید لاکتیك لەناویدا زۆرە، دەبێ چالاکییەکانی هەواژی بە هێوری ئەنجام بدرێت هەتا بەم شێوەیە ئەسید لاکتیکی وەکوو سەرچاوەی وزەی سووتاو لەناو ببەین.

ــ کەلك وەرگرتن لە ئاو و ماددەی قەندی لە نێوان توونند و خێرایی یاری و نێوان

پێشبڕکێیەکان و ڕاهێنان.

ـــ ڕاگرتنــی حاڵــەتی پایــەدار و بەرقــەرار (Steady _ state) لــە ڕاهێنــان و پێکهێنانی حاڵەتی پایەدارێکی نوێتر.

ـ دوای ٢ هەتا ٣ خولەك چالاکی وەرزشی لــەش لــە بــواری فیزیۆلــۆجی بەرادەیــەك دەگات کە پێی دەڵێین حاڵەتی پایەدار. لەو حاڵەتــەدا ترپــەی دڵ و هەناســە بەرادەیــەکی دیاریکراو دەگات، لەش بۆ کەڵك وەرگرتن لە ئۆکسجین هیچ کــەم و کۆرییــەکی نابێــت و ڕادەی ئەسید لاکتیك و فشاری خوێنیش دەگاتە رادەیەکی دیاریکراو. وزەی پێویست بــۆ چالاکی وەرزشی لە حاڵەتی پایەدارلە لایەن ماسوولکەکانەوە دابین دەبێت.

ئێستاش ئەگەر وەرزشوانان بیانهەوێت لەراهێناندا حاڵەتی پایــەدار رابگــرن، دەرەنگــتر ماندوو دەبن. ئەگەر لەحاڵەتی پایەدار و بەرقەراردا ترپەی دڵی کەسێك ١٤٢ جــار بێــت، دوای ماوەیەك ڕاهێنان دەتوانێ ١٤٨ جار ترپەی دڵ حاڵەتی پایــەداری لــەش رابگرێــت، ئەنجام ئەوەیەکە هونەری وەرزشوان باشتر دەبێ و وەرزشوان بە حاڵەتێکی پایەداری نوێ لە چالاکییەکانی بەردەوام دەگات. لەحاڵەتی پایەداردا ئۆکسجین کەمە، یانی زۆر کەمتر بــە لەش دەگات.

- خۆراکی باش تایبەت بە ڕاهێنانی وەرزشی

دەتوانین خۆراکی باش ئاوا شی بکەینەوە: خۆراکی باش خۆراکێکە کە ماددەی خۆراکی پێویست بۆ ساغ راگرتنی ئەندامانی لەش، سارێژ کردنەوە و ڕێــك و پێکــی لــەش دابــین بکات.

تەنیا لەم چەند ساڵانەی رابردوودایە کە بەراوەردێکی دروســت لــە پێویــستی مــاددەی خۆراکی تایبەت بۆ پیاوان و ژنان لە تەمەن و بەژن و باڵای جۆراوجــۆر بەوەبەرچــاوگرتنی جیاوازی تاك لە هەرس کردن، گونجان لە کۆکردنەوە، میتابولیسمی مــاددەی خــۆراکی و ڕێژەی کەڵك وەرگرتن لە وزەی ڕۆژانە ئەنجامدراوە. خۆراکی پێشنیارکراو بۆ وەرزشــوانان، تەنانەت زۆر دژوارترە. لەراستیدا بەرنامەیەکی خۆراکی تایبــەت بــۆ چــالاکی بــاش لــە مەشق و ڕاهێناندا نییە. هەرچەند لە دارشتنی بەرنامە و بایەخدانان بــۆ خــۆراکی کــەڵك وەرگیراو دەبێ ڕێنوێنی خۆراکیمان هەبێت.

ماددەی خۆراکی پێویست

پێشنیاری خۆراکی زۆربەی راهێنەراەکان لەسەر ئەزموونی رابردوویان نییە. دیارە زۆربەی وەرزشوانان دەربارەی خۆراك و رۆڵی خۆراك زانیاری ئەوتۆیان نییە کە ئەوەش کێشەیەکی دیکەی راهێنەرانە. بڕوای زۆربەی لێکۆڵەرەکان ئەوەیە کە وەرزشوانان جگە لە ماددەی خۆراکی کە لە رێگای بەرنامەیەکی خۆراکی مامناوەندی پێویستیان بە ماددەی خۆراکی زیادە نییە.

لە راستیدا خۆراکی باش بۆ وەرزشوانان هەمان خۆراکی ئاساییە. گەرمۆکەی پێویست بۆ راهێنان لەناو خۆراکی جۆراوجۆر بەدەست دێت.

پێشنیاری ماددەی خۆراکی بۆ خواردن

خشتەی ٢ـ٤ رادەی کەلك وەرگرتن لە ماددەی خۆراکی سەرەتایی بۆ نموونە پرۆتین، چەوریی و کاربۆهیدرات و هەروەها سەرچاوەی ئەو ماددە خۆراکییە نیشان دەدات. ئەو رێنوینیانە رادەی پێویستی لەش بە ڤیتامینەکان و ماددە کانزاییەکان و پرۆتینیش دابین دەکات هەر چەند وزەی ناو خۆراکەکانی پێشنیارکراو لەرۆژدا تەنیا ١٢٠٠ گەرمۆکەیە. (گەرمۆکە هەمان گەرمایە کە بۆ بەیانکردنی بایەخی ماددەی خۆراکی بەکار دێت) رێژەی مامناوەندی وزەی پێویستی رۆژانە بۆ پیاوانی گەورە ساڵ ٢٧٠٠ گەرمۆکە و بۆ ژنانی گەورە ساڵانیش ٢١٠٠ گەرمۆکەیە. کەواتە ئەو کاتەی کە پێویستی سەرەکی لە ماددەی خۆراکی بەرئاوردکرا (هەر ئەو جۆرەی کەلە خشتەی ١ـ٤ پێشنیار کراوە). دەتوانین وزەی زیادەی پێویست لەخۆراکی جۆراوجۆر کە تاك پێی خۆشە و حەزی لێیەتی، بۆی هەڵبژێرین.

هەر ئەمجۆرەی ئاگادارن رادەی پرۆتینی پێشنیارکراوی ستاندارد، ٠/٩ گرام لەبەرامبەر هەر کیلۆگرامی کێشی لەشە. کەواتە ئەو کەسەی کێشی ٧٧ کیلۆگرامە، رۆژانە پێویستی بە ٦٩ گرام پرۆتین هەیە. لەگەڵ ئەوەیکە لەراهێنانی سەخت و دژوار کە لە پرۆتینێکی کەم بۆ وەرگرتنی وزە کەلك وەردەگیرێ، رادەی پێشنیارکراو دەتوانێ بۆ وەرزشوانی چالاك و غەیری چالاك یەکسان بێت. دیارە زۆربەی وەرزشوانان چەند بەرامبەر زیاتر لە پێویستی رۆژانە کەلك لە پرۆتین وەردەگرن. بۆ کەلك وەرگرتن لە چەوریی و

کاربۆهیدرات ژمارەیەکی ستاندرامان نییە، چونکە زانیاری مرۆڤ لەمبارەیەوە ئەوەندە بەرچاو نییە. رادەی چەوریی بەرنامەی خۆراکی وەرزشوانان دەگەرێتەوە سەر حەز و داخوازی ئەوان، ئەو پارەیەی بۆ خۆراك خەرج دەکرێ و هەروەها ئامادەکردنی سەرچاوە بەهێزەکانی چەوریی لەخۆراکدا جیاوازی هەیە. بۆ نموونە تەنیا ١٠٪ وزەی رۆژانەی پیاوانی کیشوەری ئاسیا لە چەوریی دابین دەبێ. لەکاتێکدا لە ئەمریکا، کەنەدا، ئەسکاندینافیا، ئەڵمانیا و فەرەنسا ٤٠٪ هەتا ٤٥٪ گەرمۆکەی رۆژانە لەچەوریی دابین دەبێت. زۆربەی پسپۆرانی خۆراك بڕوایان وایە کە چەوریی نابێ لە خۆراکدا زیاتر لە ٣٠٪ وزە بۆمرۆڤ دابین دەکات، لەو رادەیەش تەنیا ٥٠٪ی چەوریی و بەز بێت. لەم لێکۆڵینەوانەدا پێشنیار دەکرێت کە ئەو کەسانەی لەناو خواردنەکانیاندا زیاتر کەڵك لەبەز وەردەگرن، زیاتر تووشی ناراحەتییەکانی دڵ و نەخۆشییەکانی دیکەی وەکوو شێرپەنجە و دیابێت دەبن.

بەهەرحاڵ ئەگەر بمانەوێ بەتەواوی چەوریی لە بەرنامەی خۆراکی وەلانێین کە ئەوەش دوورە لە عەقلانییەت و دیارە ئەنجامێکی باشی بۆ هونەرە وەرزشییەکان نابێت. کەواتە بە بەرنامەیەکی خۆراکی کەم چەوریی و زیادکردنی خۆراکی کاربۆهیدراتی و پرۆتین دەتوانین وزەی پێویست بۆ وەرزشەکانی قورس و سەخت و دژوار دابین بکەین هەتا کێشی لەش بەرادەیەکی دیاریکراو هاوسەنگ بمێنێتەوە. چونکە ئەسیدە چەورەکانی پێویست وەك ئەسید لینولئیك و زۆربەی ڤیتامینەکان لەرێگای چەورییەکانی خۆراك دێنە ناو لەش، کەواتە کەڵك وەرگرتن لە چەوریی پێویستە.

رەنگە بەرنامەیەکی خۆراکی کەم چەوریی ببێتە هۆی سستی وەرزشوان.

کەڵك وەرگرتن لە کاربۆهیدراتیش لە ولاتەکانی جۆراوجۆری جیهان بەتەواوی جیاوازی هەیە و هۆیەکانی دەگەرێتەوە سەر هەرزانی خۆراکەکانی پڕچەوریی و پرۆتینی. خۆراکەکانی پڕ کاربۆهیدراتی بۆنموونە دانەوێڵە، ریشەکانی نیشاستەیی و نۆك و لۆبیاکانی وشك بە نسبەت ئەو وزەیەی کەدروستی دەکەن، هەرزانترین خۆراکن. لە ناوچەکانی ئاسیای رۆژهەلات کاربۆهیدراتەکان (برینج) ٨٠٪ وزەی رۆژانەی خەڵك دابین

دەکات، لەکاتێکدا لە ولاتەکانی ئەوروپا و ئەمریکا تەنیا ٤٠٪ هەتا ٥٠٪ وزەی رۆژانە لە کاربۆهیدراتەکان دابین دەبێت. زۆربەی پسپۆرانی خۆراك پێشنیار دەدەن کە بەهۆی کەلك وەرگرتن لە کاربۆهیدراتی زیاد، سەلامەتی مرۆڤ لە مەترسی ناکەوێت، بەلاّم لەوجۆرە خۆراکانەدا هەندێ لە ئەسید ئەمینەکانی پێویست، مادده کانزاییەکان و ڤیتامینەکانیش لەگەلّ کاربۆهیدراتەکان دێنە ناو لەش. لەراستیدا هۆزێك بەناوی (Toralionoral) کە سوور پێستەکانی مەکسیکین ــ زیاتر لە کاربۆهیدرات کەلك وەردەگرن یانی

(٧٥٪ گرمۆکە).

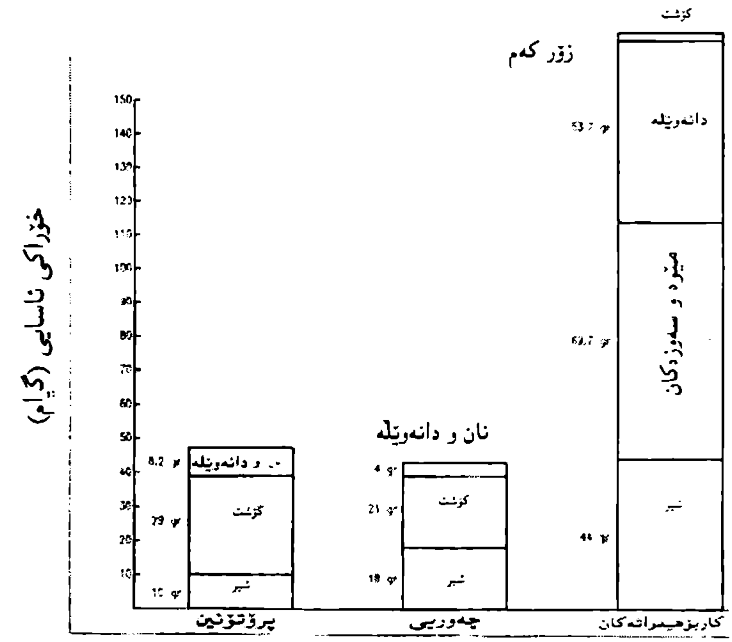
فیبر (١٩ میلی گرام لەرۆژدا)، کلسترۆل (٧١ میلی گرام لەرۆژدا)، چەوریی (١٢٪ گرمۆکە) و چەورییەکانی وەك بەز (١٢٪ گەرمۆکە) خۆراکی دیکەی ئەوانە. ئەو سوور پێستانە بەهۆی خۆراگری جەستەیی بەشێوەیەکی بەرچاو دیارن. بەجۆرێك کە ئەوان دەتوانن لە پێشبڕکێیەکانی وەرزشی کە زیاتر وەکو توپی پێ دەچێ و بۆ چەند رۆژ ئەنجام دەدرێت هەتا ٣٦٠ کیلومەتر رادەکەن! رەنگە ئەوجۆرە خۆراکە بۆخەلّك بەسوود بێت. مەسەلەی دیکە لەناو ئەو هۆزە ئەوەیە کە هیچ نارحەتی عەسەبی، قەلّەوی و مردن بەهۆی ناراحەتییەکانی دلّیان نییە.

لەلایەکی دیکەوە لە پەیوەندی بۆ دابینکردنی وزە، لەکاتێکدا کە چالاکی جەستەی رۆژانە کەم بێت، لەش پێویستییەکی کەمتری بە ماددەی کاربۆهیدراتە، هەرچەند ئەگەر تاك چالاك بێت، بۆ دابینکردنی گەرمۆکەی رۆژانە دەبێ ٥٠٪ هەتا ٦٠٪ پێویستی گەرمۆکەی لە سەرچاوەکانی کاربۆهیدرات بەتایبەت نیشاستە دابین بکرێت. لە ئامادەکردن بۆ وەرزشەکانی تایبەت و لەپێش پێشبڕکێ، دەتوانن زیاتر لەرادەی پێشنیارکراو لە کاربۆهیدرات کەلك وەربگرن هەتا لە کۆی گلیکۆژێنی ناو لەش مسۆگەر بن.

پێویستی بە کاربۆهیدرات لە راهێنانی سەخت و دژواردا

ئەو وەرزشوانانەی کە بۆ چالاکییەکانی خۆراگری وەك راکردنی دوور و درێژ، مەلە،

خلیسکێنە یان پایسکل سواری مەشق و ڕاهێنان ئەنجام دەدەن، تووشی جۆرێك ماندوویی دەبن کە ڕاهێنانەکەیان بۆ چەند ڕۆژ دژوارتر دەکات. ڕەنگە ئەو مانـدوویی و شـەکەتییە تایبەت بەلەناوچوونی بەرەبەرەی کاربۆهیدراتی پێشنیارکراو بێت.



خشتەی ٢ـ٤ ڕادەی کەڵك وەرگرتنی پێشنیاری کاربۆهیدرات، چەوریی و پـرۆتین لەگەڵ سەرچاوەی خۆراکیان.

هەرچەندیش بەرنامەی خۆراکی پڕ کاربۆهیدراتی بێت، گلیکـۆژێنی ماسـولکە بەخێرایی ناگاتە کـۆی پـێش ڕاهێنـان. گلیکـۆژێنی جـەرگ بـەخێرایی دووبـارە کۆدەبێتەوە و ماسولکەش دوای چالاکییەکی توند وخێـرا و بـەماوە بـۆ دووبـارە دروسـتکردنەوەی گلیکـۆژێن، لانـی کـەم پێویـستی بـە ٤٨ کاتـژمێر هەیـە. لەناوهەندێ خەڵکدا ئەو دووبارە کۆبونەوەی گلیکۆژێن لەگەڵ کەلك وەرگـرتن لـە کاربۆهیدراتێکی کەم، رەنگە ٥ رۆژ بخایـەنێت. کەسـێك کـە چـەند رۆژ بـەدوای یەکدا مەشق و راهێنان دەکات، دەبێ بەرنامەی خۆراکی خۆی بـەجۆرێك دابنێـت کە گلیکۆژێنی پێویست بەردەوام دروست بکرێتەوە، هـەروەها لانـی کـەم ٢ رۆژ حەسانەوە و بەرنامــەی خـۆراکی پـڕ کاربۆهیـدرات بـۆ گەڕانـەوەی گلیکـۆژێنی ماسوولکە بۆ گەڕانەوەی بواری پێش راهێنان پێویستە.

دانانی بەرنامەی چوار گروپی خۆراکی

ماددەی پێویست بۆ خۆراکی باش

ڕێگایەکی باش بۆ خۆراکی خـاوێن و سـاغ و دروسـت، دابەشـکردنی مـاددەی خۆراکییە کە سوودی خۆراکی یەك جۆریان هەیە، دوایی دەبێ رادەی پێویست لەو گروپانە بخەینە ناو بەرنامەی خۆراکی رۆژانە. لێرەدا مەسـەلەی سـەرەکی، کـەلك وەرگرتن لە هەموو گروپە خۆراکییەکانە. ئێمە دەتوانین خۆراکـەکان بـە ٤ گـروپ دابەش بکـەین کـە لـە خـشتەی ٢ ـ٤ نیـشان دراوە. تـا ئەوکاتـەی کـە رادەی پێشنیارکراو لەجۆری خۆراك دابین بکـرێ و شـێوەی کولانـدن و کـەلك وەرگـرتن بەدروستی ئەنجام بدرێ، دەتوانین متمانەمان هەبێ کە خـۆراکێکی باشمـان هەیـە. دەتوانین زیاتر لەخۆراك و خۆراکەکانی تر بۆ چالاکی و گەیـشتن بـە کێـشی بـاش کەلك وەربگرین.

بەرنامەیەکی خۆراکی باش هەموو ماددە خۆراکییەکانی پێویست دابین دەکات، هەرچەند کە وزەی دروستبوویان کەمتر لە رادەی پێویست بۆ گەورە سالانە.

دەربارەی ئەو کەسە چالاکانەی کە وزەی کەلك وەرگیراوی رۆژانەیان دەگاتە ٥٠٠٠ گەرمۆکە، دەبێ ئەو مەسەلەمان وەبیربێت کەکاتێك لە ماددەی پێویستی دیاریکراو کەلك وەرگیرا، دەبێ خۆراك زیاتر بکەین. کە ئەمکارە یان بە زیادکردنی خۆراك لەهەر ژەم یان بەزیادکردنی جاری نێوان خۆراکەکان یان کەلك وەرگرتن لەجۆری ماددەی خۆراکی لەکاتی هەر ژەمی خۆراکی ئەنجام دەدرێ.

خشتەی ١ ـ٤ رادەی مەوادی خۆراکی وەرگیراوی وەرزشوانانی تۆلەمپیك لەگەڵ رادەی پێشنیار کراو.

	وزەی تەواو	پرۆتین گرمێکە	کاربۆهیدرات (گرام)	چەوری (گرام)	کالسیوم (گرام)	ئاسن	ڤیتامین A	تیامین	ریبۆفلاڤین	نیاسین	ڤیتامین C
وەرزشوانان ١٦ کەس	٤٦٦٢	٢٣٧	٤٢٦	٢٠٣	٢٦٥٨	٢٩	٢/٢	١/٩	٤٣	١٦٥	٨٨٥٠
رادەی پێشنیار کراو	٢٧٠٠	١٠٠	١٠٠	١٢٠	٨٠٠	١٠	١/٤	١/٦	١٨	٤٥	٥٠٠٠
جیاوازی زیاتر لە رادەی پێشنیارکراو	١٩٩٦٢ +	+١٣٧	+٣٢٦	+٧٣	+١٨٥٨	+١٩	+٠/٩	+٠/٣	+٢٥	+١٢٠	+٣٨٥٠
لەسەدی جیاوازی زیاتر لە رادەی پێشنیارکراو	+٧٣	+١٣٧	+٣٢٦	+٥٦	+١٧٠	+١٩٠	+١٣٦	+٢٠٦	+١٣٩	+٣٦٧	+٧٧

خشتەی ژمارە ٢ ـ ٤ چوار گروپی خۆراکی، بەرنامەیەکی خۆراکی باش

گروپی خۆراکی	نموونە	رادەی پێشنیار کراوی رۆژانە
١ـ شیر و شیرەمەنی	شیر، پەنیر، دۆندرمە، ماست	٢کوپ (پەنیر ـ کوپ)
٢ـ گۆشت و سەرچاوەکانی پڕ لە پرۆتینی	گۆشت، ماسی، مریشك، هێلکە، لوبیا، نۆك، بادامی کێوی و هتد	٢٠٠ گرام
٣ـ میوەکان و سەوزەکان	سەوزەکانی سەوزی پڕ رەنگ یان زرد رەنگ، تێکەڵاوێك لەئاوی میوەکان یان تەماتە	٢ کوپ ئاوی میوە و سەوزە
٤ ـ نان یان خۆراکەکانی دانەوێڵە	نان، دانەوێڵەی کوڵاو یان تێکەڵاوێك لە دانەوێڵەکان	٤نان یان یەك کوپ دانەوێڵەی تێکەڵاو

وەرزش و خۆراکی خواردن

بۆ ئەو کەسانەی کە وەرزشی سووك و هەروەها قورس و دژوار ئەنجام دەدەن. زۆر ئاسانە کـە بە رادەی دابینکردنی وزەی پێویـست لـە خـۆراکی جۆراوجـۆر کـەلك وەربگـرن. بـۆ نموونـە ئاسنگران کە رۆژانە پێویستیان بـە ٤٥٠٠ گەرمۆکەیـە بـە شـێوەیەکی نادیـار گەرمۆکـەی وەرگیراو لەگەڵ وزەی پێویست هاوسەنگ رادەگرن.

لەئەنجامدا لەگەڵ ئەوەیکە خواردنێکی زۆر دەخۆن، بەڵام کێشیان نە زیاد دەبێـت و نەکـەم. بۆ دابینکردنی وزەی پێویست بە خواردنێکی مامناوەندی پێویستیمان بەیەك رۆژ هەیە، بەڵام مامناوەندی راگرتن لەوزەی پێویست و خۆراکی وەرگیراو لەو کەسانەی کـە چالاکیان نییـە، دژوارە. دیارە لەو کەسانەی ئەو گەرمۆکەی کە لەلەش دەچێتەدەر، زیـاترە لـەو وزەیـەی کـە دێتـە نـاو لـەش. هەربۆیـەش هـۆی قەڵـەوی بەتایبـەت لـەناو کۆمـەڵگای پیـشەگەری و پێشکەوتوودا وەبەرچاو دەکەوێت، ئەوەش دەگەڕێتەوە سەر نـەبوونی بەرنامەیـەکی بـاش بـۆ خۆراکی کەلك وەرگیراو لەگەڵ ئەو وزەیەی کە لە لەش دەچێتەدەر.

لە راپۆرتێکدا هاتووە کە وەرزشوانانی بەشداربوو لە ئۆلـۆمپیکی ١٩٣٦، رادەی خۆراکیـان بەرادەیەك بووە کە زیاتر لە ٧٠٠٠ گەرمۆکەی لە رەۆژدا دروست کرد کە سێ بەرامبەر زیـاتر لە وزەی کەلك وەرگیراوی رۆژانەی ئاساییە. رادەی پرۆتینی کەلك وەرگیراو (٣٢٠ گرام) بـووە لە کاتێکدا کـە چـەوریی و کاربۆهیـدرات، ٣٥٪ (٢٧٠ گـرام) و ٤٦٪ (٨٠٠گـرام) بـووە. هەرچەند ئەو رێژانە حسێبی ئەوتۆیان لەسەر ناکرێ.

بۆ نموونە لە راکردنەکاندا کە هەفتانە ١٦٠ کیلومەتر رادەکەن (هەر ١/٦ کیلومـەتر لـە ٦ خولەك و کەلك وەرگرتن لە ١٥ گەرمۆکە لەیەك خولەکدا).

رەنگە رۆژانە پێویست بە زیاتر لە ٨٠٠ هەتا ١٣٠٠ گەرمۆکە نەبێ. بۆ ئـەمجۆرە مـاددەی وەرزشوانانە رادەی خۆراکی رۆژانە دەبێ ٤٠٠ گەرمۆکە دابینبکات.

دەتوانن بایەخی ماددەی خۆراکی وەرزشوانانی پلەیەك لـە خـشتەی ١ـ٤ داببیـنن، ئـەو وەرزشوانە بە هێز و باڵایانە، بەناوبژیوانی پێوەرەکانی فیزیۆلۆجیك و پزیـشکی، لـە باشـترین بواری راهێنان و سەلامەتی خۆیاندا بوون. گەرمۆکەی وەرگیراو ٤٦٦٣ گەرمۆکە لەرۆژدا بـوو کە ٦٧٪ زیاتر لە کەسێکی غەیری وەرزشوانە. کەلك وەرگرتن لە پرۆتین ٣٧٪ زیاتر لە رادەی پێشنیارکراو بووە، لەکاتێکدا کە چەوریی و کاربۆهیدراتی وەرگیراو وزەی پێویستی بۆ راهێنان دابێن دەکرد. ئەو زیادبوونەی ماددە کانزاییەکان زیاتر بـەهۆی کـەلك وەرگـرتن لـە مـاددەی خۆراکی زیاترە و بەهیچ شێوەیەك بەو مانایـە نییـە کـە لـەش پێویـستی زیـاتری بـە رادەی پێشنیارکراوی ئەو ماددانە هەبێت.

خۆراکی پێش پێشبڕکێ

مەبەستی سەرەکی لە خۆراکی پێش پێشبڕکێ ئەوەیە کە لەشی وەرزشوان وەزەی لە خۆراکی و خواردنێکی باش وەرگرتبێت. لەو چوارچێوەیەدا، چۆنییەتی کارکردی خۆراکی وەرزشوان و حەز و زەوقی دەروونی پێشبڕکێ و شێوەی هەرسی خۆراکیش وەبەرچاو بگرین. وەکو یاسایەك، لەرۆژی پێشبڕکێ دەبێ ئەو خۆراکانەی کە بەز و چەوریان لەناودایە کەم بکرێنەوە، چونکە ئەو خۆراکانە بە هێوری هەرس دەبن، ماددەیەکی زیاتر بەنسبەت ماددەی خۆراکی کاربۆهیدراتی لەناو گەدەدا دەمێنێتەوە.

کاتی خواردنی خۆراکی پێش پێشبڕکێ ئەوەندەش گرنگ نییە. خشتەی ٣ـ٤ ئامارێك نیشان دەدات کە ئەنجامی لێکۆڵینەوە لەسەر ١٤ مەلەوانی داواناوەندییە. خواردنی بەیانیانی هەر وەرزشوانێك ٢ نان، شەکر، کەرە و شیری کەم چەوریی بووە. وەرزشوانەکان ئەو خۆراکانەیان لە ٥٪، ١، ١/٥، ٢، ٢/٥ و یان ٣ کاتژمێر پێش راهێنان خوارد. ئەو جۆرەی کە نیشانی داوە کاتەکانی خۆراك رۆڵێکی ئەوتۆیان لەسەر چالاکی مەلەی ١١٠ مەتری ئەو وەرزشوانانە نەبووە. هەروەها هیچکام لەم وەرزشوانانە لەکاتی راهێنانی مەلە کێشەی ناراحەتی گەدە (برسێتی)یان نەبوو. هەلبەت دەبێ کاتی پێویست بە گەدە بدرێت کە کاری خۆی بەباشی بەرێوەببات.

خشتەی ژمارە ٣ـ٤ خواردن لەکاتەکانی جۆراوجۆر لەسەر چالاکی مەلەوانان

خۆراکەکانی وەرگیراو (خۆراك)	گرام
پرۆتین	٣٠/٤
کاربۆهیدرات	٧٦/٦
چەوری	٧/٨
گەرمۆکە	٤٧٢ کگم گەرمۆکە

کاتی خواردنی پێش راهێنانی مەلە (بە کاتژمێر)	کاتی چالاکی مەلەی ١١٠ مەتر (بە چرکە)
٠/٥	٧٧/٧
١	٧٨/٥
١/٥	٧٨/٦
٢	٧٧/٨
٢/٥	٧٨/١
٣	٧٨/٢

لەبارەی کاتی خواردن دەبێ مەسەلەیەکی تر وەبەرچاو بگرین، ئەویش ئەوەیە کە هاوکات لەگەڵ زیادبوونی فشار و تێکەڵاوی عەسەب کە زیاتر بەهۆی پێشبڕکێ و رکابەری بەدەست دێت. حەرەکەی خوێن لەدەوروبەری گەدە و ریخۆڵەی بچوك بەشێوەیەکی بەرچاو کەم دەبێت کە ئەویش دەبێتە هۆی ئەوەیکە گەدە کەمتر ماددەی هەرس کراو لەناوخۆیدا رابگرێ، هەر بۆیەش کاتێکی ۳ کاتژمێری بۆ وەرگرتن و هەرسکردنی ماددەی خۆراکی پێش پێشبڕکێ پێویستە.

پرۆتین یان کاربۆهیدرات؟

زۆربەی وەرزشوانان لەرووی دەروونییەوە وەکو خووگرتن پشتیان بە خۆراکێکی باش لە پێش پێشبڕکێدا بەستووە. خواردنێك کە بە شێوەیەکی کلاسیك پێك هاتبێت لە گۆشت و هێلکە. هەرچەند رەنگە ئەم خۆراکە بتوانێ رەزامەندی وەرزشوان و راهێنەر پێك بێنێت ، بەلاّم دەبێ توانای ئەو خۆراکە لە راهێنان و پێشبڕکێدا وەبەرچاو بگرێن. لەراستیدا، ئەمجۆرە خۆراکەی کاربۆهیدراتی کەمە و رەنگە بۆ بەهێز و بەتواناکردنی وەرزشوان بەسوود نەبێت.

چەند هۆ بۆ کەمکردنەوە و هەروەها کەلك وەرنەگرتن لە خۆراکەکانی پڕ پرۆتین پێش پێشبڕکێ و لەجیاتی ئەوان کەلك وەرگرتن لە خۆراکەکانی پڕکاربۆهیدراتی هەیە. یەکێ لەوان ئەوەیە کە کاربۆهیدراتەکان زۆر خێراتر لە پرۆتینەکان و چەورییەکان وەردەگیرێن و هەرس دەبن، هەربۆیەش ئەمجۆرە خۆراکە خێراتر وزە دروست دەکات. رەنگە دوای خواردنی خۆراك کەمتر هەست بە پڕبوونی سك بکرێت، بەلاّم هەرس و وەرگرتن و راگواستنی خۆراکەکانی پڕپرۆتینی دەبێتە هۆی زیادبوونی رادەی وزەی میتابولیك لە کاتی حەسانەوەدا . کە نسبەت بە خواردنەکانی پڕچەوریی و پڕکاربۆهیدراتی زیاتر دەبێ. گەرمای میتابولیك دەبێتە هۆی پاڵەپەستۆی زیاتر لەسەر میکانیزمی چونەدەری گەرمایی لەش کە بۆ راهێنان لەهەوای گەرمدا زەرەر و زیانی هەیە. لەلایەکی دیکە شکانی پرۆتین بەهۆی دروستبوونی وزە دەبێتە هۆی کەمبوونی ئاوی لەش لەکاتی راهێناندا. هۆی ئەو مەسەلەیە دەگەرێتەوە سەرئەوەیکە ماددەی زیادەی پێکهاتوو لەشکانی ئەسید ئەمینە بۆ چونەدەر لەرێگای میزکردن، پێویستی بەئاوی زیاتر هەیە.

لەلایەکی دیکە کەلك وەرگرتن لەسەرچاوەی خۆراکی پڕکاربۆهیدراتیش لە ڕاهێنـانی سوك و هەروەها لەراهێنانی بەماوە و سەخت و دژوار وزەی پێویست دروست دەکـات. خۆراکی پێش پێشبڕکێ دەبێ رادەیەکی باش لە ماددەی خـۆراکی لـەناودا بێـت هـەتا متمانەمان لە بوونی گلوکز بە رادەیەکی تەواو لەخوێن و گلیکـۆژێنی تـەواو بـۆ وزەی کۆکراوە هەبێت. بۆ وەرزشوانانی بەشەکانی خۆڕاگری خۆراك دەبێ بە رادەیـەکی تـەواو کاربۆهیدراتی لـەناو دابێـت هـەتا جـەرگ و ماسـوولکەکان پـڕ بـن لـە گلیکـۆژێن. هەربۆیەش بە قازانجی وەرزشوانە کە پێش پێشبڕکێ، لەسەرچاوەکانی کاربۆهیدراتی لـە خۆراکی سەرەکی و لەنێوان خۆراکەکانی خۆێ کەلك وەربگرێت. هەروەها گواسـتنەوەی ئەسیدە چەورەکان بۆ دروستکردنی وزە بەهۆی کەلك وەرگرتن لە گلوکز کەم دەبێت.

ئەم تێکەلاوییە لە کەلك وەرگرتن لە ئەسیدە چەورەکانی ئازاد بۆ دروست بـوونی وزە لە چالاکییەکانی خۆڕاگری، رادەی کەلك وەرگرتن لە کاربۆهیدراتی لەش لێك دەدرا، لە ئەنجام دا دەبێتە هۆی لەناوچوونی هەرچی خێراتری سەرچاوەکانی گلیکوژێنی لەش.

ئەو تێکەلاوییەی کە لە خواردنی گلوکزی ئامادە بەدەست دێت، کە گلـوکزی زیـادە لەخوێن دەبێتە هۆی ئەوەی پانکراس ئەنسۆلینێکی زیاتر بۆ کۆنترۆڵی ئـەو بخاتـە نـاو خوێن و هەروەها ئەو ئەنسۆلینە زیادییە رۆڵی هەیە لەسەر هاتووچوونی چەوریی لـەناو خوێندا. کەواتە ئەگەر پێش پێشبڕکێ رادەیەکی زیاد لە قەند کەلك وەربگیرێت، دەبـێ کاتێکی تەواو بۆ وەرگرتن و هەرسی ئەو ماددە خۆراکیە دابنێین هـەتا تێکـەلاوی لـە بواری میتابولیك و هاوسەنگی هۆرمۆنی پێك نەیەنێت.

ئاگاداری کێشەکانی لاواز بوونی بەخێرا بن

دوای دانانی سیستەمی خۆراکی کە مـرۆڤ بـێ زانیـاری تـەواو و هـەر لە خۆیانـەوە بەرێوەیدەبەن، توشی کێشەی جۆراوجۆر دەبن کـە بەشـێکیان بـە تێپـەربوونی زەمـەن چارەسەردەبن، بەلاّم بەشێکیشیان دەمێننەوە. دانانی سیستەمێکی دروستی خـۆراکی دەبێ هەموو پێداویستییەکانی لەش دابین بکات، باشتر وایە لە کەسێکی شـارەزا لـەم بوارەدا ئامۆژگاری وەربگیرێت تا بتوانین پێش لە کێشەکانی دوای دانـانی سیـستەمی خوراکی بگرین.

کێشەکانی سیستەمی خۆراکی چیین؟

هەڵوەرینی موی سەر: مانگێك دوای دەستپێکردنی بەرنامەی سیستەمی خۆراکی هەڵوەرینی موو دەست پێدەکات کە هۆیەکەی دەگەڕێتەوە سەر کەم بوونەوەی ڤیتامینەکانی ناو لەش. هەڵوەرینی موو کاتییە و ڕێگای گەڕانەوەی هەیە. بەڵام بۆ ئەوەیکە مرۆڤ کەمتر تووشی ئەم کێشەیە بێت، باشترە لەگەڵ بەرنامەی سیستەمی خۆراکی ڕۆژانەدا حەبێکی مۆڵتی ڤیتامین بخورێت.

قەبز بوون

یەکێك لەبەرچاوترین کێشەی کەم کردنەوەی کێش، قەبزبوونە و هۆی قەبزبوونیش ئەمشتانەن کە باسیان دەکەین: کەم هاتووچۆکردن، کەم بوونەوەی خۆراك، کەم خواردنی سەوزە، چەوریی، ئاو، فشاری عەسەبی، کەم بوونی ڤیتامینیb وکالسیۆم.

ڕێگای چارەسەرکردنی قەبزی

١ـ ڕاهێنانی وەرزش و هاتووچۆکردن

٢ـ خواردنی خۆراکی کەم گەرمۆکەکان

٣ـ بەرنامەیەکی ڕێك و پێك بۆ ڕێ پێوان

٤ـ خواردنی میوەکانی: هەنجیر، هەڵوچە، هەڵوو و قەیسی

٥ـ خواردنەوەی دوو پەرداخ ئاو سەر لە بەیانیان

٦ـ خۆ لە کێشەی عەسەبی بپارێزن

٧ـ حەبی ڤیتامینb بخۆن

٨ـ ڕۆن زەیتی بخۆن

کێشەی سووری مانگانەی ئافرەتان

ئافرەتان بەبێ وەختی تووشی سووری مانگانە دەبن ئەوەش لە سیستەمی خۆراکیدا شتێکی ئاساییە، بەڵام ئافرەتانیش دەبێ لەگەڵ دەستپێکردنی سیستەمی خۆراکی لە مۆڵتی ڤیتامین و حەبەکانی ئاسن و ئەسیدفۆلیك و دەرزی بێ کۆمبلێکس و ڤیتامینb12 کەلك وەربگرن.

شل بوون و کەوتنی سك

بە هۆی سیستەمی خۆراکی سك چووك دەبێتەوە و دەبێتە هۆی چرچ و لۆچی سك. بۆ ڕێك و جوان کردنەوەی سك لەگەڵ دەستپێکردنی بەرنامەی سیستەمی خۆراکی، ڕۆژی سێ جار لە حاڵەتی ڕاوەستان و لە کاتی بەڕێدارۆیشتن، سکتان بە تەواوی بدەنە ژوور و بەهەمان

شێوه به ماوەی یەك خولەك رابیگرن. ئـەم كـاره دەبێتــه هــۆی رێــك و پێــك بــوونی ماسولكەكانی سك و پێستی سكیش دەگەرێتەوه سەر قەبارەی پێشووی.

چرچ و لۆچی پێست

هەرجۆره كەمبوونەوەی خێرایی كێش له تەمەنی زیاتر له ٣٠ ساڵیدا دەبێتــه هــۆی پەیدا بوونی چرچ و لۆچی پێستی روخسار، بەڵام ئەگەر ئەم كـەم بوونــەوەی كـێش بــه بەرنامەیەكی دروست لەگەڵ سیستەمی خۆراكی بێت، كـه خواردنــەكانی چــەوریی بــه تایبەت رۆن زەیتی لەگەڵە، پێست حاڵەتی پێشووی رادەگرێت. ئاواش بــه تێپــەڕبوونی زەمەن ئەم چرچ و لۆچــییه نامێنێــت. ئــەو كەســانەی كــه بــۆ لاواز بــوون بەرنامــەی سیستەمی خۆراكی دادەنێن، لەگەڵ خواردنی رۆن زەیت دەبێ بــه رۆن زەیــت روخــسار دامالن كه پێش له چرچ و لۆچی پێست دەگرێت و هەروەها دەتوانن له كـرێم و جێلــی تایبەت كه بۆ ئەم مەبەسته دروســت كـراون، كــەلك وەرگـرن. دەتــوانن لــه ماســكی سروشتی كەلك وەرگرن وەكوو ماسكی هەڵو، مۆز، سپێنەی هێلكه و ماسكی تەماته.

سەرچاوەكان

1. Food nutrition (Krau and mahan)
2. Human nutrition and dietetic
Sir Stanley Davidson
R. Passmore
F. Brock
A. Struswen
3. Normal and Therapeutic Nutirtion
Corinne H. Robinson marilyn R. lawler

١. بلاوكراوەكانی كۆلێجی وەرزشی و علومی وەرزشی
٢. سیستەمی خۆراكی وەرزشوانان (لەیلا نیزامی)
٣. سیستەمی خــۆراكی وەرزشــی بــۆ راهێنــەرانی پلــەی یەكــەمی سیــستەمی خــۆراكی (مەسعود رعایای).

كۆتایی